

Jens Weskott

HUNA

A Psicologia Espiritual



De Max Long a Serge King



Huna,

A Psicologia Espiritual

De Max Long a Serge King

Jens Wescott

Créditos

EXPEDIENTE:

Editora: Fundação Educacional e Editorial Universalista – FEEU a quem pertencem os direitos desta edição.

Correspondência: Caixa Postal 2931, Porto Alegre/RS, CEP 90001-970, Fax (51) 3286.4843

Visitação: R. Joaquim Nabuco, 205, Porto Alegre/RS, CEP 90050-340 Fone: (51) 3225.2417

Ausentes no original: nº e ano da edição, tiragem, ISBN, CIP, ficha catalográfica e classificação



Conversão Digital 2019:

Autor: Jens Federico Ernesto Kook Weskott (???? — 2017)

Título do Original: Huna, a Psicologia Espiritual — De Max Long a Serge King
358 pag. (2014??)

© Direitos reservados à Fundação Educacional e Editorial Universalista. Obra não cadastrada no ISBN.

Notas biográficas (algumas) do Autor no **Prefácio**.

Assuntos: 1. Huna 2. Xamanismo 3. Autorrealização 4. Nova Era (movimento esotérico) 5. Havaí (Estados Unidos)

Digitalização: web. Atendido o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa na revisão, cujas eventuais observações estão em Notas (N.R.). Obra digital produzida sem fins lucrativos visando deficientes visuais; se não o for, considere comprar um original e doá-lo a uma biblioteca.



Índice

Créditos.....	3
Índice	4
Prefácio.....	9
Introdução: A Aventura do conhecimento Huna	12
Origens: Os sábios e o herói	13
Lembrando o Kahuna “Daddy” Bray.....	16
Evolução: Do xamanismo à psicofilosofia	19
Um Mestre Kahuna revela o saber oculto	22
O Xamã como Artista no Circo da Vida	25
Uma mulher escreve um guia para iniciantes.....	28
Comunicação em Todos os Níveis, incluso no Divino	30
Os Essênios “cristãos” precursores dos Kahunas.....	32
Uma escritora mantém um lugar sagrado no Havaí	35
Os Kahunas.....	36
O Kahuna de Mauí revela as essências de Cura havaianas	37
Uma viagem muda de destino.....	37
Os xamãs preferem permanecer na sombra.....	38
Os ensinamentos e as essências.....	39
O Pai celestial cuida de mim.....	39
Nenhum Kahuna revela seu nome.....	40
“Você é nossa filha”.	41
Huna: O reencontro entre ciência e espiritualidade	42
Os princípios básicos do Hu-Na.	42
Onde ciência e Huna se encontram.	43
O espírito domina à matéria /interação homem-máquina.....	44
Um novo significado do espaço consciente.	45
A consciência e o fator tempo.	45
(Hu-Na) masculino e feminino compartilhado.	45
Desvendando o Poder da Energia do Coração	47
Desenredando o mistério da quinta força.	48
O coração que encontrou o assassino de seu corpo.	52
A sabedoria dos Kahunas avança ao sul do equador	53
As Nove “famílias de consciência” da Humanidade	56
Descrição do Sistema de Conhecimento Huna	63
Quadro Resumo do Sistema Huna.....	64
Aspecto científico.....	64
Aspecto religioso.....	64
Aspecto não-religioso.....	64
Aspecto filosófico.....	64
Aspecto comportamental.....	64
Primeira parte: A Psicologia Espiritual.....	65
Capítulo 1. Os Três Níveis de Consciência	66
O Subconsciente ou <i>Eu básico</i>	66
Gerencia o corpo.....	68
Percebe e observa.....	68
Aloja a memória.....	68
Sente e se emociona.	69
Gera doenças.	69
Adota hábitos.	70
Administra o psiquismo.....	70

Raciocina dentro de seus limites.	71
Recebe ordens. E as executa?	71
Detesta críticas.	71
Tende a crescer.	72
O Consciente ou Eu médio	72
O Diferente peso e influência do Coração e do Cérebro em nossa cultura.	74
O Superconsciente ou <i>Eu Superior</i>	75
Acorde o seu deus dormente	78
O Diálogo Huna: Contatando o <i>Eu Superior</i>	80
Usando o pêndulo para seu benefício	83
Conversando com o <i>Eu básico</i> para desbloquear caminhos	85
Capítulo 2. A substância <i>Aka</i> e a energia <i>Mana</i>	88
A substância, o cordão e o corpo sutil <i>Aka</i>	88
A energia <i>Mana</i> , a força da vida	90
Como produzir <i>Mana</i> , mais e mais forte?	94
Nova luz nos ensinamentos de Jesus.	95
Conceitos similares a <i>Mana</i> em outras culturas.	97
Minha experiência Huna	98
O Corpo <i>Aka</i> do <i>Eu básico</i> e os Chacras	98
Quadro: Os dez elementos da psicologia Huna	102
Os Três <i>Eus</i>	102
Os Três Níveis de <i>Mana</i>	103
Os Três Corpos <i>Aka</i>	103
Corpo Físico:	103
Capítulo 3. A prece Huna e a dissolução de complexos	104
A “Prece-Ação” Huna	104
Faça pedidos.	106
O que <i>é novo nisso tudo?</i>	109
A Oração Huna de Max Freedom Long	109
Resumo da prece-ação Huna	110
Torne seus desejos realidade	110
Dissolução de Complexos	111
Desbloqueando o caminho ao <i>Eu Superior</i>	113
Aprender a entrar no Silêncio	114
Trabalhar com o Eu Básico.	114
Reforçar a memória.	115
Obter e conceder perdão.	115
O perdão entre os <i>Eu Básico</i> e <i>Eu Médio</i>	115
O perdão ao próximo.	116
Liberar os “pecados”.	117
Cortar cordões.	118
Atitudes paralelas que podem ajudar no desbloqueio.	119
Hope, meu euzinho básico Esperança	121
Vivência de uma Praticante Huna	122
Sinto-me unida ao <i>Eu Superior</i>	123
Reintegrando os três <i>Eus</i>	123
E os três <i>Eus</i> se fundiram.	125
Segunda Parte: Princípios e Convicções	127
Capítulo 4. Criando nossa própria realidade	128
Sete princípios para transformar sua vida	128
Um presente dos céus	129
Dialogando com a incompreensão.	131
Uma virada de 180 graus	133
Aprendendo a distinguir entre verdadeiro e falso	133
Nossa realidade segundo <i>Seth</i>	134
O pão nosso de cada dia	136

Trabalhando o físico, o mental, o espiritual e o emocional.	138
<i>O Primeiro Princípio: O mundo é o que você pensa que ele é.</i>	<i>141</i>
A origem de nossas opiniões.	143
Nossa vida reflete nossas opiniões.	144
Dinheiro é Tempo.	145
Todos os problemas são causados por um conflito de ideias.	145
Mude suas opiniões e escolha suas experiências.	147
A Mudança Direta das Ideias.	148
A resolução de conflitos.	148
A reinterpretação.	149
Corolário: Tudo é um sonho.	150
Corolário: Todos os sintomas são arbitrários.	152
Explorando o poder do pensamento.	153
Suponha que este seja um sonho	153
Suponha que este seja meu sonho:	153
Criando um acontecimento “à medida”	155
Imagens na cabeça.	156
Cultura e convicções à luz dos três <i>Eus</i>	157
O mundo é aquilo que você quer ver nele	159
Prática: Penso o bem.	160
Prática: Eu devo fazer	161
O mundo é o que você pensa que ele é: Resumo	162
Capítulo 5. Três princípios espirituais	164
<i>O 2º Princípio: Você não tem limites.</i>	<i>164</i>
Corolário: Tudo está interligado.	167
Corolário: Tudo é possível.	168
Corolário: A separação é uma ilusão útil.	168
Explorando as conexões energéticas.	168
Não há limites para você.	169
Você tem condições de mudar muitas coisas:	170
Prática: O que desejo mudar?	171
Não há limites: Resumo	172
<i>O 3º Princípio: A energia segue o pensamento</i>	<i>173</i>
Exercícios.	175
Corolário: A atenção segue o fluxo de energia.	177
Corolário: Tudo é energia.	177
Explorando o fluxo da energia.	178
Onde vai a atenção, vai a energia.	178
A energia flui para onde vai a atenção: Resumo	179
<i>O 4º Princípio: Aqui e agora é o momento de poder</i>	<i>180</i>
Corolário: Tudo é relativo.	184
Corolário: O poder aumenta com a atenção sensorial.	184
Explorando o momento presente.	185
O momento de usar seu poder é agora	186
Agora é o momento de poder: Resumo.	186
Capítulo 6. Três princípios relacionais	188
<i>O 5º Princípio: Amar é compartilhar com</i>	<i>188</i>
Corolário: O amor aumenta quando o julgamento, diminui.	189
Corolário: Tudo está vivo, consciente e reativo.	190
Explorando o poder do amor.	191
Amar significa estar feliz consigo mesmo	191
Exercício: Limpeza pela absolvição.	192
Purificação com Cores.	193
Amar é ser feliz com ...: Resumo.	194
<i>O 6º Princípio: Todo poder vem de dentro</i>	<i>195</i>
Corolário: Tudo tem poder.	196

Corolário: O poder vem de permissão.	197
Explorando o poder da permissão.	197
Seu real poder vem do seu interior	198
Todo poder vem de nosso interior: Resumo	199
O 7º princípio: A Eficácia é a medida da Verdade	200
Corolário: Há sempre uma outra maneira de se fazer qualquer coisa.	201
Explorando o poder da flexibilidade.	201
O poder de seu agir revela que vive na verdade	201
A eficácia é a medida da verdade: Resumo.....	202
Economia espiritual	203
Terceira Parte: A Experiência Prática	205
Capítulo 7. Técnicas de cura Huna	206
A prece-ção na cura	206
O papel do inconsciente na cura	207
Cura instantânea de um osso quebrado	210
Como os Kahunas curam?	211
Criando harmonia no corpo	215
O efeito 'stress'.	216
A fonte do estresse.	218
Resistência física.	218
Reprogramação.....	219
Resistência emocional.....	220
O efeito da expectativa.....	221
A técnica do perdão pelo envolvimento.....	221
A viragem e o sanduíche.....	223
Resistência espiritual.	223
Resumo: A autocura Huna	225
Confiando nas forças curativas.....	228
Um Ritual de cura	230
Curando com o coração	231
Um galo para Hígia.....	231
Capítulo 8. A via pacífica no antigo Havaí.....	236
Um mistério da Criação.....	236
Os filhos do arco-íris	236
A história de tristeza e grandeza	237
Maui — Um cartão postal do Paraíso	238
Uma geografia incomum.....	238
A essência de Aloha	240
Tradicionais conceitos havaianos	241
Balance.	241
Respiração.	241
Família	242
Ho'oponopono.....	242
Eu Superior é o representante do Deus do Amor	242
Capítulo 9. A Prática Huna	244
Exercícios, técnicas e rituais	244
Coloque seus amados numa Pirâmide de Luz	244
Como construir?	245
Não se renda ao medo — livre-se dele!.....	246
O medo difere do temor.	246
Diálogo com o Eu Básico.	246
A confiança vence o medo.	247
O contato com o Eu Superior.....	247
O Eu Superior está dentro de nós.	247
Ative sua Pirâmide de Luz.....	247

Seja pragmático.....	248
Meu amigo na estrela oposta.....	248
O Ritual da Abundância.....	250
Pensamento positivo tudo bem ... e a fala positiva?	251
Ritual de Fogo Huna.....	253
Preparativos.....	253
Prece.	253
Eliminando Obstáculos.....	254
Meditação.....	254
Ritual.	254
Encerramento.	255
Motivando o <i>Eu Básico</i> para emagrecer (ou ganhar peso)	255
Equilíbrio no mundo material.....	256
Os sete talentos xamânicos.....	257
Apêndice	259
Huna e as conexões com a Bíblia.....	259
1. O mundo é o que você pensa que é	259
2. Não há limites	260
3. A energia segue o curso do pensamento	260
4. Aqui/Agora é o momento de poder	260
5. Amar é compartilhar com	261
6. Todo poder vem de dentro.....	261
7. A eficácia é a medida da verdade	262
O Espírito de Aloha	262
Abençoe a tudo e a todos que representam o que você quer!.....	263
Admiração.	263
Afirmação.....	263
Apreciação.....	264
Antecipação.....	264
Sugestões de bênçãos:.....	264
Saúde:	264
Felicidade:	264
Prosperidade:	264
Sucesso:	264
Confiança:	264
Amor e amizade:.....	265
Paz interior:.....	265
Crescimento espiritual:.....	265
Como aumentar seu poder de abençoar	265
A técnica:.....	265
Variações.....	266
Sachi	266
Bibliografia	267

Prefácio

O ser humano, por mais envolvido que esteja com seus problemas materiais, guarda sempre na alma aquele anseio pela busca dos verdadeiros valores espirituais. É certo que são muitos — talvez a maioria —, os que passam pela existência apenas preocupados com a realização de desejos materialistas,

Se você está abrindo este livro agora, certamente pertence à categoria daqueles privilegiados que estão à procura de respostas importantes. Isto porque as almas curiosas costumam questionar o sentido mais profundo da vida. E são muitas as perguntas.



Hugo H Antoniazzi

Eis algumas:

“Quem sou eu? — Qual o propósito da minha existência neste planeta? —

“Quem é Deus? — Que devo fazer para entrar em contato com Ele? —

“Se Deus é Pai, porque há tanto sofrimento, tanta doença, tanto conflito entre os seres humanos? —

“Porque as pessoas rezam tanto pedem muito e alcançam tão pouco? —

“Será que estamos neste mundo só para sofrer? — Por que é tão difícil para a humanidade conseguir a harmonia, a paz, a saúde e a prosperidade?”

Aos poucos, durante a longa aula da vida, todos nós vamos aprendendo lições. Vamos tentando juntar as peças a fim de completar o “quebra-cabeças” do autoconhecimento. E por mais que procuremos, sempre faltam algumas peças.

Tenho a plena convicção de que, ao ler este livro sobre a psicologia HUNA, você terá nas mãos uma das principais peças que estão certamente faltando no jogo da sua própria vida. Pois comigo também aconteceu assim. É uma história interessante:

Meu primeiro contato com a filosofia e psicologia Huna foi no início dos anos oitenta. E esse extraordinário conhecimento chegou às minhas mãos de uma maneira bem estranha, enquanto dirigia um workshop numa cidade do interior paulista. Entre os alunos, havia uma jovem que se vestia com roupas indianas e se sentava sempre na primeira fileira. Parecia uma pessoa exótica e diferentes. Participava com muito de todas as palestras e atividades.

Na segunda noite, num dos intervalos, ela se aproximou de mim e confidenciou que tinha consigo um livro muito interessante, contendo informações sigilosas a respeito de alguns segredos relacionados com a mente e também com os aspectos transcendentais do ser humano. Disse-me que esse livro tinha transformado completamente sua vida. E achava que eu também deveria lê-lo. Mas ela estava em dúvida quanto à permissão para passar estas informações adiante. Respondi-lhe, então, que nada acontece por

acaso e que se ela tinha realmente o desejo de fazer isso, era porque eu estava pronto para aprender novas lições.

Na noite seguinte ela me trouxe um grande pacote, contendo 400 páginas xerocadas de um livro com edição esgotada. Chamava-se **“Os Milagres da Ciência Secreta”**, escrito por **Max Freedom Long**. Hoje, quando vejo este livro na estante de uma livraria, fico imaginando com que sofreguidão eu devorara aquelas 400 páginas, lidas com emoção, pois elas eram realmente uma das últimas peças que faltavam no “quebra-cabeças” do meu autoconhecimento. Nunca mais vi aquela moça e se a visse novamente, poderia dizer-lhe agradecido que esta leitura tinha mudado a minha vida também.

Você é um leitor privilegiado, pois os conhecimentos que foram guardados durante tanto tempo, hoje estão inteiramente disponíveis. Assim mesmo, embora estejam à vista de todos, são ainda poucos os que conseguem realmente enxergar a verdade.

Max Freedom Long desvendou os segredos desta milenar sabedoria e deixou o caminho aberto para que cada um de nós pudesse ter em mãos as chaves que abrem todas as portas. Podemos agora saber quem somos nós e o que devemos fazer para merecer uma vida plena e feliz. Max foi o pioneiro, o desbravador. Depois dele vieram outros, verdadeiros mensageiros da Luz Huna.



Jens Federico Ernesto
Kook Weskott, em 2011

Você está abrindo as páginas de um livro maravilhoso, escrito por uma pessoa especial, o Dr. Jens Weskott. Espanhol de origem e naturalizado brasileiro, Jens Weskott fez cursos e seminários de psicologia Huna nos Estados Unidos, Havaí e Europa. Nomeado professor e conselheiro pela Huna Research, Inc., de Cape Girardeau, Missouri, EUA, é autor de **A Magia dos Kahunas**. Foi sócio fundador da *Associação de Estudos Huna* de Veranópolis — RS e preside hoje¹ o *Centro Aloha* em Campinas, SP, dedicado a difundir a sabedoria Huna no Brasil.

Dr. Jens é um pesquisador que sempre esteve voltado não só à busca de autoconhecimento, mas também vinculado com as atividades sociais das comunidades por onde passou, pois incorporou verdadeiramente na sua vida um dos mais belos lemas da prática Huna: “servir para merecer”.

Este novo livro apresenta uma visão ampla e deliciosa da psicologia Huna, a história de Max Freedom Long e suas descobertas junto ao povo do Havaí. O leitor encontrará ainda um resumo das pesquisas e pensamentos dos mais famosos e renomados autores que herdaram de Max o compromisso de levar ao mundo esta fantástica descoberta. O interessante é que Jens consegue alternar noções teóricas que formam as bases da psicologia Huna com exercícios deliciosos e interessantes, extraídos das obras dos mais famosos seguidores de Max Freedom Long.

Este é um livro para ser lido e relido, pois oferece não só uma visão histórica da descoberta dos segredos Huna, mas uma análise profunda desta nova visão do homem perante a ciência, perante a religião e perante a vida. Pois um dos aspectos mais fascinantes da psicologia Huna é sua praticidade.

¹ Jens Federico Ernesto Kook Weskott faleceu em 2017, deixando dois filhos (N.R.)

Uma filosofia profunda e ao mesmo tempo simples, propiciando um novo modo de viver e conviver, uma psicologia que oferece caminhos e soluções práticas dentro de uma metodologia descomplicada, podendo assim ser praticada por qualquer pessoa comum. Um método para alcançar a saúde, a harmonia e a riqueza material sem dogmas e sem culpas. Podemos resumir que Huna é um caminho para a autorrealização, a paz e a verdadeira felicidade.

Tenho certeza de que nesta obra de Jens Wescott, você também irá encontrar as preciosas peças que estavam faltando no “quebra-cabeças” da sua vida. Boa leitura e boa sorte.

Hugo H. Antoniazzi

Introdução:

A Aventura do conhecimento Huna

Origens:

Os sábios e o herói

Que seria da sabedoria se suas sementes não fossem descobertas, valorizadas e espalhadas pelo mundo? A história dos Kahunas da Paz é a história de um herói: **Max Freedom Long** (1898-1971). Morando na aprazível Califórnia, foi chamado para o desafio — embrenhar-se no interior do Havaí, perto dos vulcões, para lecionar aos nativos. Naquela época, no início do século vinte, o Havaí não era muito diferente à Amazônia. Uma grande selva desconhecida, povoada por tribos estranhas. Só um espiritualista como Max poderia ser tentado a tamanha aventura.

Aos 27 anos, recém graduado em psicologia, mas com toda uma bagagem de estudos espirituais, teosofia, Christian Science, religiões antigas, missas batistas e católicas, aberto ao xamanismo e, por cima, exímio fotógrafo, Max já reunia o perfil de descobridor, antes de Indiana Jones entrar no nosso inconsciente coletivo. Um Schliemann do Novo Mundo, tal como aquele arqueólogo alemão que no século XIX investiu seu tempo e fortuna pessoal para desenterrar a Troia helênica.

Para lecionar num par de ilhas dizimadas pela cobiça do homem branco, o governo americano procurava jovens destemidos. Afinal, fazia menos de vinte anos que o antigo reino de Havaí tinha sido anexado aos Estados Unidos, a última rainha, **Liliuokalani**, encerrada em seu palácio e a formosa raça havaiana levada perto da extinção. Os novos donos do poder procuravam meios para “educar” as gerações vindouras em cidadãos alfabetizados em inglês. Com os Estados Unidos entrando na Primeira Guerra Mundial, todo professor novo disposto a aventuras era bem-vindo.

Um amigo seu foi aceito, mas hesitava, e acabou oferecendo sua vaga a Max, que topou o desafio. Isso foi em 1917, a 9 de agosto. Só que em 1931 é que ele quase abandona a procura pelo mistério, desesperado pelo muro de silêncio. À parte de sua ocupação rotineira, que lhe deixava tempo livre, muito tinha se esforçado para compreender o que viu, interpretar o que soube. Os mestres Kahunas possuíam um segredo que ele não conseguia desvendar, uma força, uma energia especial que os brancos não tinham. Que lhes possibilitava fazer “milagres”, como influenciar o tempo para beneficiar as colheitas, sarar ossos quebrados em questão de minutos, caminhar sobre lava incandescente e influenciar o futuro das pessoas que os consultavam.

Mas havia um mentor, o Dr. **William Tufts Brigham**, curador do Museu Bishop, na capital Honolulu. Outro Indiana Jones frustrado, que por quarenta anos procurou a luz sem descobri-la. Incutiu sua paixão em Max. Do suas próprias pesquisas, sabia que existia uma chave, secreta sim, mas possível de ser achada. Os Kahunas, proibidos de atuar, agastados com o perverso homem branco, nada contavam a ninguém. Ambos pesquisadores sofreram muito com isso, já que os impedia de checar suas interpretações com os mestres do saber. Quando o Professor Brigham faleceu, seu espírito pioneiro

continuou motivando Max. No fundo, o próprio Max queria ir em frente, consciente de que este desafio já fazia parte de sua “história pessoal”.

E foi o que fez. Voltou às origens, regressou à Califórnia, não sem antes vender — em plena crise mundial — sua pequena loja de artigos fotográficos de Honolulu com a ajuda proverbial de uma Kahuna. Uma vez lá, montou uma gráfica. Mas a procura do código oculto, desprezado por muitos como “paganismo não científico”, não lhe dava descanso. Passava horas meditando acerca dos “milagres” do xamanismo havaiano que havia presenciado, tentando desvendar o “como faziam”, dos sábios Kahunas.

Uma noite em 1934 fez “click”. Vislumbra uma nova pista. Para passar seu conhecimento aos discípulos, pensou, os Kahunas devem usar ... *palavras*. E foi atrás destas palavras. Contou com um insólito ajudante: o dicionário inglês-havaiano compilado pelos missionários calvinistas em 1865, missionários estes que tinham feito tudo para erradicar os primitivos pagãos Kahunas. Se Max não tivesse sido também linguista, e se Freud não tivesse já revelado que existe um “subconsciente”, a pista teria morrido ali ...

Max conferiu suas anotações. Logo encontrou os termos havaianos para os três níveis de consciência dos quais falava o Dr. Brigham: *subconsciente* — **Unihipili**, *consciente* — **Uhane** e *superconsciente* — **Aumakua**. Também achou a força usada pelos Kahunas nos processos de magia — a energia **Mana**. Porém, descobrir a substância pela qual esta força age, custou mais seis anos de pesquisa. Como inúmeros cientistas, teve de repetir a dose “10% de inspiração — 90% de transpiração”. Graças ao empenho, venceu: achou as palavras, descobriu o segredo oculto ...

Terminada esta aventura, começou outra: a difusão do saber. O primeiro relato das descobertas de Max foi publicado na Inglaterra, sob o título ***Recovering the ancient magic***². Poucos livros tiveram tão estranho destino: quando as páginas impressas estavam prontas para ser encadernadas, uma bomba inimiga destruiu a imprensa londrina. Poucas cópias se salvaram, e assim o segredo continuou oculto ...

Porém, um dos raros exemplares chegou às mãos de William Reginald Stewart, um ex-correspondente inglês na África que, durante sua estada em uma tribo berbere nos montes Atlas, soube de princípios semelhantes através de uma xamã *quahini*. Isso sugere que, entre as tribos que do Oriente Médio emigraram à Polinésia, possivelmente no século I, uma rumou para terras africanas, e lá manteve práticas similares às dos Kahunas, valendo-se quase da mesma “linguagem sagrada”. Tudo isso, supostamente, de origem essênica e egípcia. Stewart escreveu a Max e, assim, de certo modo, confirmou os Kahunas como depositários de um saber anterior a eles, assaz antigo.

A partir daí o longo caminho do saber oculto à luz torna-se menos sinuoso. O dizer dos oráculos que “todos os segredos serão desvendados”, parece cumprir-se. Max dá a sua descoberta o nome de **Huna**, termo havaiano para segredo e oculto. Em 1948, publica ***The Secret Science behind Miracles (Milagres da Ciência Secreta)*** em edição limitada, e o primeiro boletim regular. Surge um grupo de pesquisadores voluntários, espalhados pelo mundo, que se comunica por carta; livros sagrados e textos

² **Recovering the ancient magic**: Descobrindo a magia antiga, 1936. Republicado em 1978, com o título “*Recuperando a magia antiga*” (ISBN 0910764018) (N.R.)

históricos são analisados por especialistas. E em todas as religiões encontram vestígios do saber Huna. Mais tarde, Max reúne estas descobertas em dois livros, *The Huna Code in Religions* e *What Jesus taught in Secret*³, alentados estudos sobre psicologia e religião. É impressionante quantas passagens, por exemplo, da Bíblia, não só do Antigo Testamento, ficam esclarecidas graças ao código. Aliás, à luz do código Huna, Jesus aparece sendo um Kahuna de inigualável poder, e os conhecimentos essênios como um elo importante na cadeia do saber oriundo do antigo Egito.

Max luta para dar conta, tanto do intercâmbio quanto da redação de livros e boletins. Descreve a prática *Huna em Secret Science at Work (A Ciência Secreta em Ação)*. Como as outras obras, esta é publicada na prestigiosa editora *DeVorss* de Marina del Rey, Califórnia. Após as aventuras no Havaí, leva agora a vida não menos intensa de pesquisador residente, publica novos livros, nunca para de investigar, donativos fluem para manter as atividades — é o reconhecimento público chegando aos poucos. A maior benção, contudo, é a própria transformação graças ao saber Huna. Após cinquenta anos dedicados ao bem comum, acaba falecendo, em paz, a 23 de setembro de 1971, um mês antes de completar 81 anos. Se os Kahunas são os mestres sábios cientes do caminho, Max Freedom Long foi o herói que o desvenda para nós. Hoje, aspirando seguir estes exemplos e tornar-nos praticantes Huna, com ambos temos uma dívida de gratidão pela senda espiritual que nos abriram.

³ **The Huna Code in Religions** e **What Jesus taught in Secret** respectivamente: *O Código Huna nas Religiões*, 1965 (ISBN 0875164951) e *O que Jesus ensinou em segredo*, 1983 (ISBN 0875165109) – Pouquíssimos livros foram traduzidos para o português (N.R.)

Lembrando o Kahuna “Daddy” Bray

Quem é o Kahuna que lecionou abertamente, que no início da década de sessenta veio à Califórnia compartilhar seu saber com todos e que, por seus méritos, foi agraciado pelo governo estadual havaiano?

— Foi o descendente de uma antiga família de Kahunas da ordem de Kane, **David Kaonohiokala “Daddy” Bray**. Durante toda sua vida enfatizou a presença das forças espirituais, o que se reflete em seus ensinamentos:

*“Ao aspirante a Kahuna é ensinado tudo sobre as coisas materiais da vida, a parte negativa. Deve saber o que é harmonia e união dentro de si mesmo, em Deus e no Homem. E deve viver de acordo com o sentido secreto de **Aloha**:*

*A, ‘**ala**’, vigilância alerta;*

*L, ‘**lokahi**’, trabalho em harmonia;*

*O, ‘**oiaio**’, honestidade confiante;*

*H, ‘**há ahaá**’, humildade;*

*A, ‘**ahonui**’, perseverança paciente.*

Quando o Kahuna aprendeu estas coisas, encontra Deus. Então ele contempla a natureza como Deus a criou ...”

Quem conta a história de Daddy é **Laura Kealoha Yardley** em seu livro ***The Heart of Huna (O Coração da Huna)***.

Nascida no Havaí e descendente de família local, Laura se graduou pela University of the Pacific em Stockton, Califórnia, e fez doutorado na University of Humanistic Studies em San Diego. Após estudar neurolinguística, hipnose e técnicas de energia, se especializou na antiga arte de cura havaiana. Profunda conhecedora das tradições havaianas, hoje mora com sua filha em Mill Valley, Califórnia. Como instrutora Huna, ensina a sabedoria de Daddy Bray nos seus cursos.

David Kaonohiokala Bray (1889-1968) foi um dos últimos Kahunas que praticava em público. Para ele, todas as pessoas eram iguais; por isso, também ensinava aos não-havaianos. Sua família serviu aos reis do Havaí durante vinte e cinco gerações. Os Kahunas, dizia Daddy Bray, são sacerdotes e sacerdotisas, mestres espirituais que agem como pontes entre o mundo espiritual e suas leis e o mundo material com seus problemas, provações e tristezas. Para um Kahuna, é importante estar em harmonia com a natureza e consigo mesmo. Atingindo este estado, ele se torna calmo e digno, ganha a confiança dos deuses para conhecer os segredos da natureza enquanto usa a sabedoria para ajudar ao Homem.

Ao iniciar seu treinamento, deve compreender quem ela/ele realmente é, e se sua fé tem uma base sólida. A fé é necessária, mas a fé sem entendimento não é nada, de modo que é preciso estudar e observar as coisas para compreendê-las.

Daddy Bray acreditava que todas as coisas na Terra recebem uma certa quantidade de vida espiritual das forças divinas que moram “além das nuvens”. Esta vida espiritual é chamada “**Mana**”. Este

Mana pode ser recebido do céu e passado adiante para realizar ações sobrenaturais, curas e boas obras. Uma rocha ou uma árvore podem ter **Mana** tal como os seres humanos.

Segundo suas palavras, *“**Mana** é recebido do céu através da prece. A pessoa reza muito e faz oferecimentos diários ao seu **Aumakua**, seu espírito guardião espiritual, geralmente um ancestral. O **Aumakua**, estando no céu, escuta sua criança na Terra e intercede junto ao grande Deus em favor de seu espírito divino. É como se o céu fosse um reservatório de poder espiritual e esse poder descesse sobre o Kahuna na Terra através do seu **Aumakua**. Quanto mais o Kahuna reza, mais poder espiritual recebe, até tornar-se um pequeno reservatório de poder espiritual”*.

A verdadeira força espiritual dos havaianos reside na sua crença nos **Aumakua**, ancestrais espirituais que moram no céu, no sol, na lua e nas estrelas. O havaiano acredita que seu **Aumakua** toma um interesse pessoal na sua vida, visitando-o em sonhos e ajudando-o em todas as dificuldades.

No antigo Havaí, somente os que possuíam “a graça dos deuses” eram preparados para ser Kahunas. Os sacerdotes podiam reconhecer essa graça em uma criança recém-nascida, que então recebia ensinamentos desde os primeiros anos. Um aspirante devia ter o que os havaianos chamam “**Ike**”, *um poder espiritual que pode ser transmitido para os demais*. “**Ike**” é a força que, segundo Daddy Bray, dá a capacidade de curar através da fé. Ao morrer, o Kahuna passava este poder espiritual a um escolhido, geralmente um filho ou filha, ou neto ou neta.

Daddy Bray era cristão, mas não achava que isso contradizia a tradição Kahuna. Ao mesmo tempo, pensava que os havaianos que se tornavam cristãos deviam, antes, declarar este propósito a seu **Aumakua** familiar em uma cerimônia formal. Na sua visão, o **Aumakua** o iria apoiar, já que deseja apenas o melhor para sua criatura na jornada terrestre. Entretanto, eles são como todos os parentes, que querem ser ouvidos e consultados ...

Os havaianos não temiam Deus, adoravam-no. Medo, para eles, é irreal, e servir a Deus com medo é um modo de não servi-lo, mas de tornar-se frágil e egoísta. Tampouco ensinamos nossos filhos a nos temer. Ensinamos-lhes a nos amar a fim de que tenham confiança quando tentamos ajudá-los. Os havaianos amavam Deus deste modo e confiavam nELE. O espiritual entra no mundo material quando há amor e confiança.

Tanto Jesus quanto os Kahunas ensinaram que o Reino dos Céus está dentro de nós. O que isto significa? Ambos, o espírito e a matéria, estão dentro de nós. De acordo com Daddy Bray, a coisa mais importante que o mundo podia aprender de um Kahuna é a lição de combinar o espiritual e o material. Precisamos conhecer ambos.

Este é o segredo do Kahuna. Devemos refletir a luz de Deus e parar de temer as trevas. Volte-se à luz e entre nela. Mesmo quando uma pessoa é frágil, pode ser sincera no seu esforço de superar o medo. Se é sincera, Deus lhe enviará ajuda e lhe dará forças para vencer as forças das trevas. Então, a confiança suplantarás as dúvidas e o amor tomará o lugar do medo.

Para equilibrar o espiritual com o material, não devemos ignorar nenhum dos dois. Algumas pessoas são apenas materialistas; outras somente espirituais. A vida é uma combinação, e para

conhecemo-nos devemos conhecer ambas as partes da natureza. Os havaianos sempre amaram as alegrias da natureza e os prazeres materiais, mas a felicidade nunca os impediu de amar a Deus.

O material e o espiritual vão juntos. A pessoa que equilibra ambas as forças ganha uma base sólida. Tem sucesso na vida. Quando você compreende que seu verdadeiro eu é Deus no seu coração, não há impedimento para seu sucesso. Isto é porque todos somos parte de Deus. Compreender Deus é conhecer aquela parte de Deus que está dentro de nós.

Daddy Bray foi um Kahuna que atingiu a calma interior e a dignidade do caráter de modo que os deuses confiavam nele a fim de manter os segredos da natureza protegidos enquanto usava sua sabedoria para ajudar o Homem. Assim é como ele é lembrado hoje.

Evolução:

Do xamanismo à psicofilosofia

Várias vezes ameaçado de sumir para sempre, o conhecimento hoje chamado de Huna viveu uma aventura plena de percalços, das origens nebulosas no pensamento religioso da Antiguidade até o saber remanescente, num arquipélago isolado no Pacífico, “descoberto” para o Ocidente “acidentalmente” pelo capitão Cook em 1778. Foi mantido oculto durante milênios por sacerdotes dos mais diversos cultos, combatido por missionários que, ao redigir um dicionário, indiretamente contribuíram a sua sobrevivência, “bombardeado” antes de chegar a ser difundido ...

Porém, graças ao herói, descobridor e escritor, este destino mudou, e muito. Desde que os herdeiros de Max desistiram de renovar os direitos autorais, o saber está livre qual um “livro aberto”, tanto que hoje todas as editoras podem traduzir e publicar os textos de Max, por sinal escritos na “língua franca”, o inglês. Em apenas uma geração, o saber muda de oculto para público ...

Faz-se necessária uma aclaração: a doutrina que Max Freedom Long chamou de Huna é descrita hoje como um “*sistema sintético*”, visto que foi derivada de conceitos havaianos, porém interpretada por um não-havaiano através de seu próprio saber e sensibilidade psicológica. Portanto, o sistema Huna de Long não é a cópia fiel das tradicionais práticas religiosas havaianas. Os princípios Huna contidos nas Publicações atuais foram extraídos de seu contexto cultural originário e receberam uma expressão universal. De todo modo, sua essência continua havaiana, o que em momento algum deixa de ser reconhecido.

E mais: com os novos pesquisadores, sucessores de Daddy Bray e Max Long, começa a segunda etapa: o saber se transforma. O rico legado de Max e seus dedicados e desconhecidos colaboradores de pesquisa da *Huna Research Associates*, é ampliado e enriquecido, partindo das raízes havaianas, tornou-se um sistema de conhecimento com um corpo de saber científico, uma psicologia espiritual, uma psicofilosofia. Já Max, em vida, adapta o que viu e interpretou no Havaí ao uso prático do Homem ocidental.

Seus múltiplos sucessores seguiram a mesma linha, aportando acréscimos. Evolução compreensível, visto que o saber dos Kahunas não difere tanto de outras tradições, às vezes até mais antigas, e das quais algumas partes também são encontradas em outros sistemas. No século XX, a explosão generalizada do conhecimento somou novos ingredientes. Valiosos aportes vieram da psicologia moderna: À guisa de exemplo, a parapsicologia, antes suspeita, hoje é lecionada nas universidades. Tudo isso sem falar do extraordinário saber canalizado por grandes médiuns como *Jane Roberts*, cuja entidade espiritual *Seth* confirma muitos dos princípios Huna. De certo modo, ao continuar chamando o sistema a “psicologia dos Kahunas”, está-se honrando os mestres que souberam cultivá-lo. Mas o saber atual evoluiu e se diferenciou das origens.

Esse saber combina a antiga sabedoria de tradição havaiana com conhecimentos recentes, a fim de possibilitar ao praticante de nossos dias fazer uso de certas habilidades xamânicas, em benefício dele mesmo e seu ambiente. Com o aporte da interpretação psicológica, o sistema Huna estabelece certas premissas sobre como nossa consciência funciona e como se relaciona com o corpo físico e o meio natural.

Há vários exemplos desta evolução, algo assim como um versátil sincretismo. De certo modo, os autores divergem um pouco entre si. Não existe um ditado havaiano que diz “*nenhuma escola ensina todo o saber*”? Entre esses mestres contemporâneos há os “havaianos”, naturais das ilhas e, portanto, mais ligados à tradição xamânica original, como os Kahunas *Daddy Bray* e *Lanakila Brandt*, os “mistos” do tipo *Laura Yardley* e o inovador *Serge King*, que se declara “xamã urbano”, até os “continentais”, vindos de mais longe, como *Otha Wingo*, nomeado sucessor por Max Long, *Enid Hoffman* da costa leste, *Henry Krotoschin* na Suíça e *Charlotte Berney* em Novo México, para apenas citar alguns dos numerosos pesquisadores. De todo modo, tanto suas propostas quanto suas histórias de vida, aqui apresentadas, ilustram a riqueza deste mundo fascinante e profundamente espiritual.

Apesar do Havaí de nossos dias ter mudado muito com respeito à sociedade tradicional, continua havendo Kahunas praticantes da antiga sabedoria, continua havendo pesquisadores procurando-os e curadores vindos do Ocidente visando aprender suas habilidades. Trata-se de um processo dinâmico que, de certo modo, veio a ser coroado pelo crescente interesse dos cientistas. Desde 1980 está em curso uma aproximação da pesquisa científica à psicofilosofia Huna. Um marco nesta evolução são os trabalhos sobre a interação homem-máquina realizados na conceituada *Universidade de Princeton*, New Jersey, através do *PEAR*.

A Pesquisa de Anomalias da Escola de Engenharia (*Princeton Engineering Anomalies Research*) vem investigando conexões de energia sutil (**Mana** ou energia “V”) entre pessoas e máquinas e entre pessoas e lugares remotos. O estudo científico de “fenômenos físicos relacionados à consciência” é coordenado pelo decano da conservadora faculdade de Engenharia e professor de astronáutica espacial *Robert Jahn*.

Outro cientista que realizou um inspirado casamento entre ciência e espiritualidade é **Paul Pearsall**, P.h.D, especializado em psiconeuroimunologia, que, por sinal, mora no Havaí. Ele aplica os princípios das teorias quântica e da relatividade à doutrina espiritual Huna. Graças a estes estudos interdisciplinares, abordados nos próximos pontos, surge um modelo completamente novo para a compreensão da experiência humana, que mostra quanto, o saber Huna evoluiu do xamanismo havaiano para uma psicologia contemporânea de cura e realização.

Concluindo, nunca foram os próprios Kahunas que divulgaram seu saber. Nem os cerca de 200 Kahunas que ainda existem nas ilhas havaianas estão interessados nisso. Bem pelo contrário, preferem praticar em silêncio e servir aos membros de seu povo. São pesquisadores ocidentais que, maravilhados, tomam a si a responsabilidade de contar ao mundo. E, nessa trajetória, as ideias, adaptadas, se enriqueceram. Se, a fim de fixar marcos, a publicação de ***Milagres da Ciência Secreta***, de Long, em 1948,

é uma espécie de “começo oficial”, o lançamento, em 1998, do “código do coração” na obra de Pearsall, ***Memórias das Células***, coroa cinquenta anos de difusão e revitalização.

Um Mestre Kahuna revela o saber oculto

Outra linha do xamanismo havaiano é representada por **Lanakila Brandt**, um sacerdote do templo de Lono, instrutor de Huna e da dança ritual Hula. Ele é o criador da fundação havaiana *Kahanahou* em Kealahou, mantenedora das antigas tradições. Hoje passando dos oitenta, Lanakila relata como se tornou um curador polinésio,

“Meu pai foi um comerciante de Hamburgo que em 1900 chegou a estas ilhas perdidas no Pacífico e decidiu ficar. Minha mãe vinha de uma família de sacerdotes e curadores da comunidade de Oahu. Quando nasci, meus irmãos já estavam crescidos. Como ninguém tinha lá, muito tempo para mim, passei anos no campo do meu bisavô Kehauleo Waiwai. Lá minha vida tomou outro rumo”, conta. O bisavô só estava esperando um discípulo. Escolheu Lanakila como seu sucessor.

Nessa comunidade isolada, ninguém falava inglês, se bem que o entendiam. Viviam como nos séculos anteriores, sem aceitar a cultura importada. *“Talvez eu seja um dos últimos instruídos na real tradição polinésia”,* conta Lanakila. *“No início, não percebi que tinha sido eleito para ser um Kahuna, mas como fui educado a respeitar os maiores, absorvia tudo como uma esponja”.* Assim, aprendeu a talhar canoas, dançar, entoar cânticos, fazer esculturas e instrumentos musicais, cerimônias e orações.

Outros Kahunas cuidavam dele: *Kilipaki Kanaele, Salomona Naea e “Tio Joe” Kekuaokalani Ilata’ole*, um dos grandes dançarinos de Hula. Os ensinamentos eram transmitidos de forma aleatória, em casa, caminhando ou durante o trabalho no jardim. *“Aprendi coisas diversas, mas a mais importante foi: nunca contar nada a ninguém”.*

Naquela época (1935), o controle dos missionários ainda era rigoroso: quem dançava Hula, reverenciava as antigas divindades ou realizava curas, era punido. Lanakila pega uma flauta nasal e esclarece: *“a flauta era tocada com o nariz, não com a boca. Da boca saem muitas impurezas; o sopro do nariz é considerado, mais puro e, de fato, os sons parecem mais harmoniosos”.*

Essa vida dupla acabou aos quinze anos, quando a família mudou para Califórnia. Ali frequentou a escola como todo adolescente americano e, mais tarde, a faculdade. Graduou-se como jornalista. Mas em 1940 voltou ao Havaí, sua pátria espiritual. E nunca mais deixou as ilhas, especialmente após ter casado. Um dia, andando de jeep com um amigo inglês numa plantação de abacaxi, o carro capotou e o amigo quebrou a mão. Lanakila o levou ao hospital e avisou a mulher, uma havaiana. Esta, furiosa, o tirou logo das mãos do médico e o levou à famosa curadora Endiaida, uma Kahuna **lapa’au**. Endiaida mandou tirar o gesso e começou uma tradicional cerimônia de cura polinésia. Apesar de proibida, os havaianos recorriam a ela, sempre que precisavam, ou chamavam um Kahuna clandestino. Endiaida usou água benta e rezas, repetiu a cerimônia três vezes e pediu ao paciente levantar uma cadeira com a mão quebrada. Para espanto do inglês, sua mão estava bem.

Este incidente trouxe duas consequências. O amigo teve a imprudência de mostrar a mão curada no hospital, o médico acusou Endiaida de curandeira e ela foi multada em 2000 dólares, uma fortuna na época. Por outro lado, Lanakila se tornou discípulo de Endiaida. Aprendeu a carregar-se de **Mana** e projetá-lo a um corpo doente, ao coração, ao pulmão. *“Mana é uma força divina. Através dela pode acontecer a cura. Deus é o curador, não eu. Huna não é uma terapia alternativa, é uma cura espiritual. Isso existe em muitas culturas”,* diz.

*“Os antigos acreditam que cada pessoa possui três espíritos, três aspectos de poder: **Unihipili, Uhane, Aumakua**. Então, chamo os três espíritos para que estejam comigo e nos tornemos um e rezemos e criemos Mana. Todos os havaianos que continuam vivendo na cultura tradicional fazem isso. **Unihipili** representa as emoções e os movimentos do corpo. **Uhane** pertence ao cérebro e pensa. **Uhane** não pode movimentar nada. Mas pode viajar. Às vezes tem-se um sonho que é tão real que*

parece que se está lá, uma experiência “déjà-vu”. Os antigos acreditam que **Uhane** deixa o corpo e realmente viaja. E o próximo é o **Aumakua**, o espírito familiar, o Eu Superior, impessoal. Este é o espírito que protege e cura a família”.

“Muitas famílias acreditam que os parentes falecidos não partem para um céu distante, senão ficam perto de nós. E, realmente, eu os consigo ver; já os vi muitas vezes e conversei com seus espíritos. Eles são **Aumakua**. Quando os três aspectos estão unidos, pode entrar **Mana**. Para realizar uma cura nós nos dirigimos também a **Lono**, o Deus da cura. **Lono** é o curador que dá energia e vida à Terra. Portanto, dizemos: ‘**Lono**, enche este ser, esta pessoa doente, com **Mana**, com o **Mana** de teu Pai, o Criador’”.

“O curador não produz a energia **Mana**. Ele apenas sabe canalizar o **Mana** dos deuses, da Terra e do mar. Sim, nós confiamos também no **Mana** do mar. Quando estou muito doente, vou até a praia e, para curar-me, mergulho no mar. Recebemos **Mana** da Terra, do mar, do céu e dos deuses. Às vezes esse **Mana** é tão forte que me derruba.

A força do **Mana** está disponível para todas as pessoas e é conhecida por outros nomes em diferentes culturas. Estou convencido que até Jesus curava através da energia **Mana**. Todos os aspectos da vida aos quais enviamos **Mana** podem ser curados, quando aprendemos como produzir e canalizar **Mana**”.

Alguém lhe pergunta: “Todo mundo sente quando Lanakila canaliza **Mana** às pessoas? Ele sorri: “Ajuda muito quando as pessoas acreditam. Mas em sessões intensas, temos visto que também participantes descrentes entram em transe”.

“Antes da chegada dos brancos, a arte da cura estava bem desenvolvida. Na Polinésia havia especialistas para “endireitar” ossos, curar com ervas e pedras, realizar operações e imposições das mãos, inclusive para harmonizar problemas familiares. As lendas falavam de curas instantâneas e até de ressuscitar pessoas aparentemente mortas. Pessoas interessadas vinham às ilhas à procura de detalhes. Max Freedom Long era um deles. Fez muitas perguntas e anotou tudo. Porém, naquela época os Kahunas, perseguidos, não contavam detalhes a estranhos, por mais bons que fossem, isso gerou alguns mal-entendidos. A palavra Huna, por exemplo, foi traduzida como segredo, quando significa oculto, a parte encoberta e não visível da espiritualidade havaiana”.

Um dia, em 1967, seus amigos advertiram: “Você sabe que, ao curar, está fazendo algo ilegal”? Então, Lanakila e outros Kahunas ainda atuantes começaram um movimento para cancelar as antigas proibições dos missionários, ainda vigentes. Tiveram sucesso. As leis contra a cultura e religião havaiana foram derogadas. O grupo então criou a fundação Kahanahou para promover a cultura tradicional.

“Aprendi a realizar curas, mas não por isso me chamo curador” confessa Lanakila, modesto. E acrescenta: “Sobretudo sou instrutor de dança e dançarino da Hula sagrada. Com o pilão de bambu chamo o espírito da Terra, **Haumea**, a mãe. Além da flauta nasal, os polinésios não usam instrumentos para a melodia, só de percussão: tambores, chocalhos, tarimbas. O ukelele, tão identificado com o Havaí, foi introduzido por trabalhadores temporários mexicanos. Boa parte do tempo, o dançarino fica de cócoras — isso diz muito sobre nossa cultura”.

Durante quinze anos, seu grupo de dança se apresentou em muitos lugares do mundo. “Quando entoávamos as canções sagradas, ninguém nos entendia. Mas os deuses nos escutavam. E a mensagem trazia benefícios para todos, público e dançarinos”. O ponto alto do espetáculo era a dança do fogo. “O fogo chegava até a minha cintura, mas eu não percebia nada, por que estava tomado pela energia **Mana**, em transe total. A dança é ofertada a Pele, a deusa do fogo”.

Apesar de aposentado, Lanakila ainda dá aulas. Além de Hula, ensina **Po’o Huna**, a doutrina espiritual, **Ho’ola**, o método de cura tradicional, **Ho’oponopono**, a arte de solução de conflitos, **Ho’o**

Mana e **Ho'o tuano'o**, meditação e canalização de **Mana**. A maioria dos estudantes vem dos Estados Unidos e do Japão. *"Pena que muitos jovens havaianos já não se interessam pela tradição dos ancestrais e tomam outros rumos. Por isso, nossa Fundação oferece bolsas de estudos para manter a herança viva".*

Desde 1950, Lanakila é **Kahunapule**, sacerdote do Deus **Lono**. Seu templo *Hale-O-Keawe* fica em Pu'uhonua O Honauau, o antigo santuário de Big Island. Este bem mantido conjunto, com seus templos antigos, tronos reais, canoas de guerra e salões de reunião, emoldurado de palmeiras ao redor da baía, atrai os turistas. Porém, poucos imaginam que aqueles templos despretensiosos feitos de madeira e bambu ainda estejam em uso ...

*"O sistema ancestral de punições era simples, mas terrível, segundo nossos critérios atuais. Os **Kapus**, todo tipo de tabus, regiam a vida comunitária. Para quem infringia um **kapu**, só havia um castigo: a morte. Porém, os condenados tinham uma chance. Se conseguiam chegar ao santuário nadando, quer dizer, pelo lado do mar, e eram aceitos pelos sacerdotes, faziam os rituais de purificação e vivam um ano alimentando-se de cocos e peixes, evitavam a pena de morte. Então, ficavam livres e podiam voltar à vida anterior".*

*"Apesar de toda severidade, continua valendo o espírito de **Aloha**. A palavra **aloha** é havaiana, mas seu sentido é universal: amor, compaixão, compreensão e muito mais. É um princípio de força quase ilimitada. Seu poder está no fato que todos o temos se abirmos as comportas. Para mim, **"Aloha"** é a felicidade de poder desfrutar a natureza e os presentes de Deus".*

O Xamã como Artista no Circo da Vida

Serge Kahili King é, ao mesmo tempo, xamã havaiano e doutor em psicologia graduado pela Califórnia Western University. Considera-se um iniciado Kahuna, termo que traduz por “guardião do segredo” ou, como prefere, “custódio do saber oculto”. Iniciou “*Aloha International*”, uma ampla organização sem fins lucrativos, que visa obter e manter a paz através da força do amor. Sua proposta é singular: combinar a antiga sabedoria de tradição havaiana Huna com técnicas da psicologia do século XX. Esta abordagem possibilita ao Homem moderno fazer um uso benéfico de conhecimentos e habilidades xamânicas para si mesmo e para sua comunidade.

“*Ser artista no grande circo da vida, e não apenas parte do público*”. Assim Serge define o papel do xamã moderno. E conta que seu aprendizado começou quando seu pai foi adotado por uma família havaiana. Aos 14 anos, consultado, decidiu seguir o mesmo caminho. O pai, então, o instruiu por três anos. Após sua morte, a família havaiana o adotou como neto e continuou seu ensino. No curso da vida, estudou outras disciplinas, inclusive em sete anos passados na África, mas acabou voltando à filosofia Huna. “*Foi o sistema que achei mais simples e efetivo; funciona bem, e rápido*”, diz. Hoje mora com sua esposa e filhos na ilha de Kauai.

“Estudei psicologia porque o xamã valoriza todo conhecimento que pode ajudar a pessoas e grupos. Quanto mais o xamã sabe, mais eficaz se torna. Huna também é psicologia. Há uma ideia clara como a mente funciona e como ela se relaciona com o corpo e o meio. Os termos psicológicos me permitem traduzir as ideias havaianas para o Homem moderno. Também costumo incluir rituais, que, como é sabido, fazem parte de todo trabalho xamânico. O sistema Huna é muito flexível, permite incorporar outras disciplinas. Os antigos rituais havaianos, que prescindem de tambores, hoje estão adaptados à vida urbana, já que as pessoas sentem falta de rituais. Esses rituais impressionam o subconsciente e, assim, ajudam no processo de cura. Nem o mundo moderno prescinde deles, veja o consultório médico”.

Serge voltou seu foco ao meio urbano — foi onde mais sentiu a necessidade de harmonização xamânica. Escreveu livros — talvez o principal seja **Urban Shaman** (1990)⁴. Define o xamã como um curador de Relacionamentos — entre corpo e espírito, entre pessoas, entre pessoas e suas circunstâncias, entre Homem e natureza como entre espírito e matéria. Serge, como os xamãs havaianos, segue o “caminho do aventureiro”, ao contrário de Castañeda e outros, que optaram pelo “caminho do guerreiro”, centrado no poder pessoal e na própria iluminação.

Certamente, uma proposta mais racional, comparada com os antigos Kahunas, e voltada a princípios psicofilosóficos. Diz que o xamanismo das ilhas é um modo especial de ver e vivenciar a realidade. Na cultura havaiana continuam bem presentes, hoje, a ideia da energia **Mana**, uma força divina, o espírito de **aloha**, do “amor vivenciado”, do compartilhar, e **pono**, a procura da harmonia, o

⁴ **Urban Shaman: O Xamã Urbano**, Edit. Vida e Consciência.2010). ISBN-10 8577220583 ISBN-13 978-8577220588 (N.R)

costume de tentar harmonizar as coisas. Sem dúvida, diz, partes destas abordagens também são conhecidas em outras culturas.

Segundo Serge, **Huna** é uma filosofia representada por sete princípios havaianos básicos: **Ike, Kala, Makia, Manawa** (estes quatro mais espirituais), **Aloha, Mana e Pono**:

1º Princípio: *O mundo é o que você pensa que ele é — Ike.*

2º Princípio: *Não há limites — Kala.*

3º Princípio: *A energia segue o pensamento — Makia.*

4º Princípio: *O momento de poder é agora — Manawa.*

5º Princípio: *Amar é ser feliz com ... — Aloha.*

6º Princípio: *Todo poder vem de dentro — Mana.*

7º Princípio: *A eficácia é a medida da verdade — Pono.*

Algumas destas ideias foram explicadas, antes, em seu livro **Kahuna Healing** (1983)⁵, pois ademais do legado dos Kahunas e da psicologia ocidental, Serge se aprofundou nas mensagens de **Seth** canalizadas pela médium americana *Jane Roberts* desde 1963. Constatou que o saber psicoespiritual dos Kahunas foi confirmado por uma das revelações mais profundas do século XX. De tal modo que expressa os princípios Huna nas palavras de Seth;

*“**Você cria sua própria realidade.** Isto abrange sua experiência pessoal da realidade e todas as situações nela contidas. Você cria sua realidade através de suas convicções, expectativas, atitudes, desejos, receios, julgamentos, interpretações, sentimentos, intenções e pensamentos consistentes ou persistentes.*

*“**Você consegue aquilo em que se concentra.** Os pensamentos os quais você vivencia, conscientemente ou não, formam o molde ao qual são atraídas, para sua vida, as coisas disponíveis mais próximas, em termos de experiências, dos seus pensamentos e sentimentos.*

*“**Você não tem limites.** Não existe coisa oculta a você, nenhuma barreira entre você e seu corpo, você e o mundo que o cerca ou entre você e Deus. Quaisquer divisões usadas para discussão são termos referentes a funções e/ou conveniências, já que a separação é apenas uma útil ilusão.*

*“**Seu momento de poder é agora.** Você não está limitado por experiências do passado ou do futuro, porque o passado é apenas uma memória e o futuro uma mera possibilidade. Você tem a força aqui e agora para, baseado em suas convicções, mudar as limitações e conscientemente plantar, à sua escolha, as sementes do futuro. Na medida em que você muda sua mente você muda sua experiência”.*

Serge continua: *“Estas ideias não são exclusivas dos Kahunas. Habitado a traduzir os conceitos Huna a partir de Seth, tomei emprestadas as frases porque se encaixam muito bem; porém, estas ideias podem ser encontradas em outros escritos e em outras épocas. Se nunca foram muito populares, é porque declaram, sem exceção, que o indivíduo é responsável pela sua experiência pessoal, e isto pode ser visto como subversivo pelos fazedores de regras e como intolerável pelos próprios indivíduos. Curiosamente, a inquietação produzida pela responsabilidade implícita muitas vezes cega os Homens para a tremenda liberdade, também implícita, contida nesta filosofia”.*

Questionado por que custa aceitar a visão de mundo Huna, Serge salienta que a doutrina nascida do xamanismo havaiano não é de fácil compreensão no Ocidente. O xamanismo Huna possui uma determinada visão do mundo que se contrapõe a alguns pontos de vista modernos. Um destes pontos de vista tem a ver com a relação entre experiência interior e exterior. Na visão do xamã, a experiência

⁵ **Kahuna Healing: Cura Kahuna**, sem tradução oficial para o português (N.R.)

interior é a fonte da exterior. Se bem que na psicologia e na física moderna esta noção tende a se impor cada vez mais, ainda não é a convicção dominante.

Além disso, a ideia de que você pode mudar o mundo se você muda sua consciência não é aceita facilmente. Outro aspecto está relacionado à verdadeira fonte do poder — no xamanismo, a fonte do poder reside dentro da pessoa, é interior; ela vem do espírito, que age através do indivíduo e através da sociedade. Em muitos, arcabouços modernos o poder é visto como algo exterior ao indivíduo. Tudo isso chega a limitar a aceitação generalizada.

Porém, também diz que o xamanismo havaiano pode ajudar as pessoas formadas na cultura ocidental. É simples, por se tratar de uma forma de xamanismo que prescinde de tambores e máscaras, apetrechos estes algo incômodos em uma sociedade moderna. É prático por sua flexibilidade, que permite incorporar qualquer técnica — seja da psicologia moderna, de diversas religiões ou das tradições espirituais-todo conceito capaz de proporcionar mais poder ao indivíduo. Se bem que o conhecimento Huna não está baseado em técnicas, senão em ideias, qualquer técnica que reforce estas ideias é bem-vinda, independentemente de onde venha.

Uma mulher escreve um guia para iniciantes

Enid Hoffman teve uma vida conturbada, como relata em seu livro *Huna, A Beginner's Guide* (1976)⁶. Começou com um lampejo, aos seis anos:

“Eu não sou eu mesma! Esperava-se de mim que fosse uma menina bem-comportada. Tentei sê-lo, para escapar à atenção de meus pais. No meio da Grande Depressão, casei; porém, grávida, me vi logo sob duas autoridades discordantes: meu médico e minha mãe. Defraudei ambos: após sete meses, dei à luz a um menino de apenas um quilo e meio, que morreu trinta dias depois. Ainda com a dor da perda, tive outra filha, Marlee. Nada bem-comportado de minha parte fazer isso, em plena crise!

Por dificuldades financeiras, não morava com meu marido. Assim, com os anos ficamos quase estranhos. Tive de manter-me sozinha. Vida dura essa, ganhar dinheiro para pagar contas, ganhar mais dinheiro para pagar mais contas. Aí um homem cruzou minha vida, que a todo custo me queria como esposa e estava disposto a cuidar de mim. Entrei nesse casamento cheia de amor. Foram anos felizes, três filhos nascendo em espaços regulares, vivendo numa casa de subúrbio. Marlee se tornou uma segunda mãe.

Eu havia sido assistente social e trabalhado com escoteiros. Mas depois veio o divórcio com mudança de casa, novas escolas, novos amigos. Comecei a fazer teatro amador e artesanato. Nesta época, nasceu meu interesse pela parapsicologia. Sempre gostava de ler, agora rodeada de livros ocultistas. Na gostosa casa nova também aconteceu meu terceiro matrimônio, que não durou mais de seis meses. Ainda estava lá quando conheci meu quarto marido.

Apesar da minha imagem ter mudado ao longo dos anos, no fundo continuava me achando nada bem-comportada, não muito forte, nem digna de ser amada. Portanto, quando este homem forte entrou na minha vida, o vi como uma chance de mudar minha imagem e me tornar uma pessoa valiosa. Sempre esse problema de identidade! Mas ser, ao mesmo tempo, mãe, único ganha-pão e proprietária de casa era demais. Ademais, as crianças precisavam um pai, e eu queria compartilhar as responsabilidades com alguém.

Esse casamento me trouxe a lição mais importante da minha vida, se bem que extremamente dolorosa. Crera que poderia ser a esposa ideal — conforme o ideal de meu marido. Muito me esforcei para sê-lo. Mudamos para uma chácara e viramos agricultores. Uma experiência maravilhosa! Levantava ao raiar do sol para ordenhar cabras, fazer pão e disposta a servir meu marido e meus três filhos. Mas por trás da fachada espreitava a tormenta. Parecia-me uma vida artificial. A minha pressão interior era sentir-me responsável, não apenas por mim, mas também pela felicidade dos demais. Se mostrasse desapontamento, os machucaria. Pior que isso, cada vez mais devia decidir entre meu marido e meus filhos.

*A ajuda veio de fonte inesperada. Começamos a frequentar a Spiritual Church, uma igreja espiritual que postulava afirmações. Uma delas era: **cada um é responsável pela própria felicidade**. Isso me deu o que pensar. Se eu sou, os demais também são! Demorou um ano antes de me firmar nesta atitude. Quando deixei de aceitar a infelicidade dos demais, eles perderam seu poder sobre mim. Eu já não assumia suas culpas!*

Entre marido e filhos o relacionamento azedou. Ele não tolerava que tomasse partido deles. Então, numa manhã nevada saímos da chácara de trenó. Depois pegamos um ônibus. Ao chegar à casa de Marlee, minha filha casada, senti que me tinha transformado definitivamente. Voltei a trabalhar fora, a frequentar palestras esotéricas. Uma delas foi sobre os Kahunas do Havaí. Em 1966 li “Milagres da Ciência Secreta” de Long. Finalmente tinha achado o que estava procurando a vida toda: um modelo sólido que me permitisse reconstruir minha personalidade e minha vida.

⁶ **Huna, A Beginner's Guide:** Huna um dia para iniciantes (N.R.)

Virei pesquisadora e praticante do saber Huna. E nunca mais parei. Meu livro é um dos frutos disso. Quis fazer um guia para iniciantes como eu. Também fui para a Universidade de Connecticut assessorar estudantes. Descobri que o sistema Huna possui validade universal. Agradeço a Max Long por ter expressado o que sinto: ‘chegar a conhecer Huna é como compreender o ABC da psicologia. Fazemos tudo melhor quando aprendemos por que cada passo deve ser dado’”.

Em seu livro, Enid reconta uma lenda havaiana sobre suas origens, da época remota em que o povo não conhecia escrita e legava a tradição através de baladas e cânticos:

“Faz muito, muito tempo, quando o Sahara ainda era verde e fértil, doze tribos habitavam seus prados. Em cada tribo havia indivíduos que praticavam — baseados em seu saber sobre a natureza e o ser humano — aquilo que hoje se conhece pelo nome de magia. Quando a região começou a secar e virou um deserto de areia, as tribos seguiram caminho. Passaram um tempo no Nilo e ajudaram a erguer as grandes pirâmides. Também deviam ser versados nas ‘escolas de mistérios’ da época, porque seu segredo é revelado nas cartas do Tarot que conhecemos hoje. Os Kahunas possuíam habilidades mediúnicas, e os iniciados, que praticavam a precognição, anteviam uma era de trevas. Decidiram, então, rumar para outras terras, onde pudessem manter suas crenças e suas práticas. Graças a seus dons clarividentes, acharam ilhas desabitadas no Pacífico, onde fincaram seu novo lar. Por razões desconhecidas, uma das tribos foi parar nos Montes Atlas no norte da África, e algumas das palavras e rituais Huna se conservaram até o século XIX no meio de comunidades berberes ...”.

Comunicação em Todos os Níveis, incluso no Divino

“Três anos de publicado *The Huna Code in Religions*, escutei a palavra Huna por primeira vez...”, revela **E. Otha Wingo**.

“Tanto a obra como a palavra foram mencionadas apenas de passagem. Às vezes lembro esta ocasião como ‘o encontro que não houve’. Na época, estava lecionando línguas clássicas da Southeast Missouri State University. Desde 1962 eu ministrava um concorrido curso sobre mitologia, onde abordava várias áreas, incluso os oráculos gregos.

“Visando descrever oráculos antigos e modernos, usava textos astrológicos, se bem que não lhes dava maior crédito. Mas a constante referência ao nome de planetas nos relatos mitológicos era por demais evidente. Senti necessidade de estudar o tema mais a fundo. Então, comprei bibliografia e me tornei um astrólogo qualificado. Porém, isto é apenas uma estória marginal.

“Um dia tive uma longa reunião com um casal vindo de St. Louis sobre astrologia. Tocamos em muitos pontos, que eu anotava, e de passagem me perguntaram se tinha ouvido falar de Huna e Max Freedom Long. Disse que não, mas à noite, ao revisar minhas notas, escrevi cartas solicitando informações. Uma destas cartas, apenas breves linhas, foi para saber sobre as publicações Huna disponíveis.

“A resposta foi completamente inesperada, até alarmante: ‘Estive esperando por você quarenta anos — para continuar meu trabalho’, manifestou. Não bem nestes termos, claro; porém, retrospectivamente, ficou evidente que ele soube logo que tinha achado a pessoa procurada. Sua carta veio com data de 9 de agosto de 1968 — exatos 51 anos depois de Max Long aceitar a vaga de seu amigo para lecionar no Havaí ...

*“Em carta posterior, Max detalhou sua proposta, as reimpressões e toda a transição. Sugeri sem rodeios que eu mudasse para Vista, Califórnia, onde ele morava, e assumisse a sede. Compromissos com a família e a faculdade me impediram de fazer isto. Ademais, a obra de Max não tinha chegado ao fim. Perto dos oitenta, sofria de dores nas pernas. Chegou a escrever mais dois livros, um deles sobre a Criação, para crianças, **How Everything was Made**. Constituiu um arquivo particular de seus escritos em Fort Worth, Texas, não aberto ao público. Após uma operação, Max foi confinado a uma clínica de repouso, onde redigia boletins e falava de Huna às enfermeiras, antes de falecer, confortado por haver realizado o labor ao qual se sentiu guiado. Aos poucos transferi a sede da Huna Research para Cape Girardeau, Missouri, e em 1972 publiquei um pequeno boletim mimeografado, enviado a 800 interessados, muitos antigos, sem insistir que continuassem. Com isso mergulhei num novo mundo de gráficas. Mas isso foi ainda a parte mais simples. As Cartas a serem respondidas não paravam mais, nos primeiros seis meses foram duas mil!*

“Apesar dos meios limitados, consegui completar alguns livros, parcialmente já publicados por Max nos boletins. Dos interessados, duzentos se tornaram contribuintes. Pelo menos cobriam um quarto das despesas. Um certo alívio veio ao publicar meu curso Cartas sobre Huna — um curso sobre os fundamentos da psicologia Huna. A princípio editadas em doze fascículos, cada lição era vendida a 3,50 dólares. Tive que reformar minha casa para atender o serviço. Comecei a editar cursos e, em 1975, a organizar o Seminário Huna, que mais tarde se tornou um encontro internacional”.

Antes de ser cooptado por Max para ser seu sucessor, Otha, como gosta de ser chamado, ensinou grego antigo, latim e mitologia. Seu livro **Pontuação Clássica na Era Clássica** provou, baseado em inscrições, que a pontuação já existia e era usada na época romana. Ao ser tocado pela “magia” Huna, teve de dividir seus dias (e noites) com suas tarefas de professor universitário. Suas **Cartas sobre Huna**

prestaram e prestam um grande serviço: ensinam gerações de estudantes a realizar a prece-ção. O texto a seguir, escrito como introdução ao livro de **Charlotte Berney**, denota sua paixão.

“O misterioso, o exótico, o apocalíptico, o inexplicável, o enigmático, o indizível, o reservado, o oculto, o escondido e o místico têm fascinado o Homem desde tempos imemoriais. Os mistérios eleusianos dos gregos e os mistérios mitraístas dos persas eram instituições estabelecidas naquelas sociedades. Ritos proibidos e medos do escuro com frequência excitavam as emoções e a imaginação das massas e faziam surgir receios confusos sobre práticas desconhecidas e incompreendidas. Na nossa era, televangelistas dos “fins dos tempos”, boateiros e filmes irracionais insuflam essas emoções até a loucura. Certas pessoas sucumbem a tudo que cheira a estranho e exótico.

*No centro dessa desordem em outras partes do mundo, existia o sistema calmamente poderoso, natural, balanceado e prático do misticismo havaiano, que era um modo de viver dos povos do Havaí e outras ilhas da Polinésia. Não requeria credos religiosos, nem teorias especulativas. Era uma experiência de vida envolvendo a emoção, a inteligência racional e o divino como partes integrantes de cada indivíduo. Caracterizava-se por uma visão balanceada do corpo, da alma e do espírito, que considerava todas as coisas como **naturais** — **não “sagradas”**. Portanto, não existiam para eles certas coisas separadas do cotidiano.*

*Não havia a “**união mística**” muitas vezes associada ao misticismo. Experimentava-se a comunicação direta em todos os níveis, incluso o divino. Poderes mais elevados eram reconhecidos, e comunicavam-se com eles através da própria natureza divina do ser humano. Apesar de o Havaí ser considerado exótico e misterioso por muito tempo, o modo de vida era natural e despretenso para um cenário tão paradisíaco. A partir do momento que outras culturas mudaram dramaticamente toda a sociedade, o misticismo havaiano teve de ser praticado em secreto.*

Quando Max Freedom Long chegou ao Havaí como professor, em 1917, quase todos os segredos haviam-se perdido. Estórias sobre os feitos fantásticos dos antigos praticantes, os Kahunas, o intrigaram tanto que passou os próximos cinquenta e dois anos pesquisando suas práticas. Deu a este “sistema sintético”, compilado de fontes e conceitos havaianos e interpretado a partir de seus próprios conhecimentos e experiências, o nome de Huna, derivado do termo havaiano para “segredo” ou “sabedoria particular familiar”. Long declarou claramente que os princípios Huna, que ele publicou como sistema prático a ser usado por todo mundo, não eram idênticos às práticas religiosas tradicionais dos antigos havaianos. O sistema Huna é baseado em princípios redescobertos daquelas práticas que receberam expressão universal. Está baseado em experiências, não crenças. Aqueles que praticam Huna comprovam os princípios através de sua própria vivência. Huna é uma prática “mística” que você pode usar todo dia, consciente de cada parte de seu ser — emoção, razão e espiritualidade — e ela nunca precisa ser mantida em segredo”.

Os Essênios “cristãos” precursores dos Kahunas

Henry Krotoschin é engenheiro formado e sempre trabalhou como profissional na área técnica. Com a chegada da aposentadoria, teve uma profunda crise existencial que o levou a procurar “a melhor saída”. Um amigo o presenteou com as obras de Max **Milagres da Ciência Secreta** e **A Ciência Secreta em Ação**. Estes livros mudaram sua vida. Descobrir esta “filosofia de salvação” permitiu-lhe curar-se em pouco tempo. Viúvo e com as duas filhas casadas, teve tempo e energia para se dedicar à revelação Huna. Com imensos benefícios, por sinal, pois se tornou um curador espiritual, capaz de dialogar com seu *Eu Superior* (que chamou “Ariel”).

Nomeado representante da *Huna Research Inc.* em Suíça, pelo Otha, há mais de vinte anos que vem difundindo a psicologia dos Kahunas na Europa. Cumpre uma intensa agenda de cursos e seminários. Em 1996 esteve no Brasil para o seminário sobre as *Técnicas de Cura Huna* em Vinhedo, São Paulo. Graças ao seu empenho e por continuar firme na prática, goza de boa saúde; durante o seminário, todos ficaram impressionados com a energia deste octogenário, aparentemente inesgotável.

Dentro de seus vastos campos de interesse, Henry voltou-se ao legado dos essênios. Esta irmandade habitava no Oriente Médio na época de Jesus, aproximadamente de 150 a.C. até 50 d.C. Diferente dos judeus, levavam vida ascética baseada num rigoroso código ético. Segundo **Edgar Cayce**, a irmandade protegeu Maria e também Jesus quando criança. “Jesus foi um essênio e não um nazareno”, afirmam os autores **Anne e Daniel Meurois-Givaudan**, em seu livro *De memoire d’Essénien — l’autre visage de Jesus*⁷. Dizem ter recebido esta mensagem numa viagem astral. As próprias prédicas de Jesus refletem elementos do pensamento essênio. *Seth* diz que João Batista foi intrinsecamente essênio.

Quando foram encontrados os manuscritos do Mar Morto sobre o código essênio, Henry viajou a Qumran. Nos anos seguintes, dedicou-se a pesquisar as semelhanças doutrinárias com a psicofilosofia dos Kahunas. Henry conclui: “*Ambas comunidades ocultavam, zelosamente, um saber secreto. Em aramaico, o termo “essênio” significa “devoto” e deriva do egípcio “kashai” — segredo. Passagens nas Escrituras reforçam a tese. “Continuai a amar os vossos inimigos e a orar pelos que vos perseguem” (Mt 5:44) remete à limpeza Kala de Huna. No Evangelho de Mateus, aparece com frequência “Nosso Pai”, que, a igual da expressão “Pai Nosso”, segundo Long simboliza o Eu Superior*”.

Aliás, no “Pai Nosso” abundam as referências. Em “*dá-nos hoje o pão para este dia*” (**Mt 6:11**), “pão” remete ao **Mana**; “*perdoa-nos nossas dívidas, assim como nós também temos perdoado os nossos devedores*” (**Mt 6:12**), indica a prática da purificação **Kala**. Do mesmo modo, procurar o “*Reino de Deus*” (**Mt 6:33, Ro 14:17**), quer dizer procurar o *Eu Superior*. “*Persisti em pedir, e dar-se-vos-á*”. (**Mt 7:7**), reforça o poder da oração, aqui chamada prece-ação”.

⁷ *De Memoire d’Essénien, l’autre visage de Jesus: A Memória do Essênio, outra visão de Jesus, sem tradução em português (N.R.)*

O preceito “*Ainda mais se soubermos que ele nos ouve com respeito àquilo que pedimos, sabemos que havemos de ter as coisas pedidas, visto que as pedimos a ele*” (1 Jo 5:15) como “*é por isso que vos digo: todas as coisas pelas quais orais e que pedis, tende fé que praticamente já as recebestes e as tereis*” (Mc 11:2), descrevem bem a prece-ação Huna, onde é essencial visualizar a imagem do pedido já realizado.

Os antigos Kahunas tinham poderes para influenciar o tempo, certamente que em grau menor que o grande iniciado Jesus, que “ordenou” acalmar à tempestade no lago, “vencendo a fúria do vento e das águas” (Mc 4:36-41, Lc 8:23-24). Ao que parece, na América do Norte os índios Hopi agiam de modo similar aos Kahunas, e há alguma relação entre os poderes destes e a sabedoria indígena. A coluna totêmica seria um exemplo desta relação. No seu ápice é representado um ser alado, muitas vezes uma ave vinda do céu, simbolizando o *Eu Superior*, o que lembra o relato do batismo de Jesus antes de iniciar sua missão: “Jesus, depois de ter sido batizado, saiu imediatamente da água; e eis que os céus se abriram e ele viu o espírito de Deus descendo sobre ele como pomba” (Mt 3:16).

Na Bíblia há várias referências ao “poder” de Jesus, neste caso seu poder de cura: “*E toda a multidão procurava tocá-lo porque dele saía poder e sarava todos eles*” (Lc 6:19). Long assinala que Jesus às vezes falava e agia como “Pai”, quer dizer como “*Eu Superior*”, e outras vezes como “Filho”, deste modo representando os dois *Eus* menores (o *Eu médio* e o *Eu básico*), fato este que em nossos dias dificulta sobremaneira, a cabal compreensão de suas palavras e ações. Em suas práticas, os curadores Kahunas também se valiam do “poder”, que chamavam de “*Mana*” — o *Mana* é a “força” tão avidamente procurada pelo Dr. Brigham e Max Freedom Long.

Do mesmo modo, há semelhanças nas ideias de culpa e purificação. Na publicação “*Culpabilité et Rites de Purification dans la Secte Juive de Qumran*”⁸, André Dupont-Sommer descreve como os essênios diferenciavam entre purificação do corpo e purificação espiritual. Tal como relatado no Manuscrito da Ação de Graças, no Livro dos Hinos e no Livro de Damasco, para extinguir o sentimento de culpa não basta um banho simbólico, é necessária a limpeza interior.

No Manuscrito das Seitas é explicitado que em primeiro lugar é preciso ter a disposição interior para a purificação espiritual, para depois reforçá-la pela imersão na água. Batismo, borrifar com água e imergir na água eram considerados ritos de purificação. Os essênios enfatizavam a limpeza prévia a fim de atingir o objetivo da reconciliação com Deus. Relata o historiador romano Plínio que, por este motivo, muitos alunos procuravam suas escolas: ali podiam arrepender-se. Tratava-se de uma prática parecida com a purificação “*Kala*” dos Kahunas, visando restabelecer o contato com o *Eu Superior*.

Ambas comunidades lançaram mão da codificação a fim de manter a doutrina oculta. No livro “*Os Essênios*”, Hugh J. Schonfield afirma que os códigos e suas alterações proporcionavam uma proteção efetiva. O próprio Max Long somente chegou ao segredo dos Kahunas após um árduo trabalho de decodificação de palavras e símbolos. Não apenas nos essênios ele e seu grupo de pesquisadores detectaram fontes e ideias afins, também no saber cultuado no Egito e na China antiga, no budismo, na yoga e no Antigo Testamento inclusive nos escritos gnósticos. Igual aos demais especialistas, Henry

⁸ **Culpabilité et Rites de Purification dans la Secte Juive de Qumran: A Culpa e os Ritos de Purificação no Culto Judaico de Qumran** sem tradução em português (N.R.)

espera que sejam encontrados outros manuscritos esclarecedores das origens, não apenas os essênios “cristãos”, precursores dos Kahunas.

Uma escritora mantém um lugar sagrado no Havaí

Quando conheceu o paraíso Havaí, **Charlotte Berney** não imaginava que um dia iria juntar-se a outras pessoas para manter um lugar sagrado nas ilhas. Porém, essa sua viagem de 1980 trouxe mudanças inesperadas. Descobriu que por trás da fachada colorida para turistas jazia uma cultura rica e profunda. De regresso à Califórnia, começou a estudar história e tradições havaianas. Leu muito e participou logo do primeiro curso sobre a filosofia Huna que teve lugar. Interessada em assuntos espirituais, já antes havia-se aprofundado em yoga, budismo tibetano e cristianismo ortodoxo. Mas o saber Huna permitia-lhe incorporar ideias espirituais ao seu dia a dia.

Voltou ao Havaí a fim de aprender com outros professores. Associou-se à *Huna Research, Inc.*, a organização fundada por Max Freedom Long e hoje dirigida por E. Otha Wingo, e participou de seus seminários. Tomou parte de grupos de estudos Huna na área de San Francisco. Compartilhou momentos felizes nos luaus e festivais Hula vivenciados em um clube havaiano. Não tardou em se aprofundar na cultura, interessando-se pelo idioma, artesanato, cânticos, dança e música.

Sendo escritora, ficou encantada com as maravilhas das paisagens. Sentia que o Havaí era seu lar espiritual. Acabou adquirindo uma casa na região de Waikoloa, em Big Island, e hoje ajuda a manter um lugar sagrado perto de Puna Cave. Junto com seu respeito pelas tradições ancestrais, também assumiu a ética dos Kahunas. O saber Huna confere poder, e o poder, responsabilidade. Não apenas ela, todos os autores e divulgadores da sabedoria insistem no ponto de usar o conhecimento para o bem comum. Das idas e vindas dos povos do arquipélago através dos tempos, destila os elementos positivos a serem resguardados. Começa seu livro *Fundamentals of Hawaiian Mysticism*⁹ contando algo da conturbada história e dos por longo tempo incompreendidos Kahunas:

“Canoas com destemidos viajantes trouxeram colonizadores às ilhas havaianas cerca de 2000 anos atrás. Uma leva de migrantes veio do Taiti uns mil anos depois. Estes assombrosos viajantes, guiando-se pelas estrelas e correntes marinhas, cruzaram milhares de léguas marítimas em canoas de duas quilhas. Levaram consigo plantas, animais, como também as tradições da antiga e rica cultura polinésia que se havia desenvolvido na vasta área da Oceania. O povo que fez do Havaí seu lar, desenvolveu uma linguagem e cultura diferente; hoje ainda subsistem algumas semelhanças com outros grupos polinésios. Deste modo emergiu uma sociedade complexa e bem organizada. Um sistema de classes sociais estratificado, baseado no nascimento, dividiu a população em chefes, sacerdotes, artesãos, plebeus e escravos. A forte classe sacerdotal compartilhava o poder com o grupo dominante. Conjuntos de leis derivadas do sistema *kapu* (mandamentos sagrados, proibições e tabus) regravam vários aspectos da vida diária. Com frequência aconteciam guerras entre chefes e regiões pela posse de terra e influência.

“O sustento provinha da agricultura (**tarô**, uma batata doce, além de outros alimentos), animais domésticos (porcos, galinhas, cachorros) e da pesca. Construíram canoas robustas e elegantes de madeira dura (**koa**) e templos (**heiau**) de pedra. A beleza artística estava presente na vida diária nas imagens dos templos, elaborados artesanatos de penas, petróglifos, entalhes de ornamentos e anzóis e vestuários tingidos. Linguagem, poesia, cânticos e danças expressavam a riqueza cultural.

“Esse isolamento acabou com a ‘descoberta’ do arquipélago pela expedição do capitão inglês James Cook em 1778. A notícia chegou à Europa e à América, e logo chegaram missionários

⁹ **Fundamentals of Hawaiian Mysticism:** Fundamentos do Misticismo Havaiano, sem tradução para o português (N.R.)

calvinistas e números crescentes de imigrantes vindos de China, Japão, Portugal, Estados Unidos, Inglaterra, Polinésia, Filipinas e outros, criando uma mistura única de raças e culturas. Entretanto, tais influências foram desastrosas para os nativos. A falta de imunidade contra as doenças importadas dizimou a população havaiana. Tudo contribuiu para afetar rápida e negativamente o tradicional modo de vida. Sob os missionários, os Kahunas foram impedidos de curar e praticar rituais. Nas escolas, as crianças não podiam falar sua língua; eram ensinadas em inglês e cristianismo. O resultado foi que boa parte do antigo saber se perdeu, e o reduzido povo nativo não conseguiu evitar a anexação do Havaí por parte dos Estados Unidos.

“Naqueles tempos de incisivas mudanças, contudo, alguns dos antigos costumes sobreviveram e a memória de uma cultura vigorosa foi mantida. Após anos de repressão, a língua havaiana, como também as danças e o artesanato, começam a reviver, junto com o orgulho pela própria cultura. Hoje este renascimento cultural vai de vento em popa. Também há movimentos de autonomia política. Uma nova consciência dos valores havaianos, da beleza do idioma e das danças está em curso, e a sabedoria dos Kahunas volta a ser respeitada”.

Os Kahunas.

“O termo havaiano ‘Kahuna’ descreve a classe instruída do antigo Havaí e pode ser traduzido por ‘mestre’ ou ‘especialista’ (a mesma palavra é usada no singular e no plural, enquanto no português o plural passou a ser “Kahunas”). Os Kahunas eram considerados mestres construtores de casas e canoas, de genealogia e meteorologia, navegação, ervas, diagnóstico médico, massagem, poesia, preces, profecias e outras especialidades na antiga sociedade havaiana. Hoje o termo muitas vezes é usado para designar um mestre espiritual como um xamã, sacerdote ou feiticeiro, pessoas que no antigo Havaí eram apenas algumas dos chamados ‘Kahunas’. Naquela época, um Kahuna — que podia ser homem ou mulher — passava por um aprendizado sistemático, via de regra com um parente, tio/tia ou avô, que incluía longos anos de rigoroso treinamento.

“Como mestre ou especialista na sua área, o Kahuna era um membro integral da sociedade e estava a cargo de funções vitais. Por exemplo, o Kahuna médico, responsável por diagnósticos e curas, era uma espécie de médico de família ou psicólogo. Já que geralmente conhecia a família, era consultado em todo tipo de casos. Podia ser chamado para simples cortes, erupções ou queimaduras como também para doenças sérias. Então fazia uso de uma ampla gama de ervas medicinais, plantas e outras substâncias para curar o paciente. Entretanto, ao contrário dos médicos atuais, o tratamento abrangia muito mais que administrar remédios: tinha o caráter de uma intermediação espiritual.

“O Kahuna curandeiro, que agia como uma ponte entre o mundo material e o espiritual, se converteu no foco das pesquisas recentes. Abordava problemas de saúde de maneira holística e lançava mão de diversos métodos de cura. Os havaianos acreditavam que as causas das doenças podiam vir de fora, por exemplo pela ação de feiticeiros, e ou provocadas pela própria pessoa ao quebrar um *kapu* ou ofender um deus. As doenças também podiam resultar de problemas nos relacionamentos familiares. Assumiu-se a conexão entre mente e corpo, sem separar entre os problemas do corpo e as emoções e a mente. Uma vez que o trabalho de cura estava feito e o paciente, se encontrava em vias de recuperação, o Kahuna era compensado com comida e outras oferendas.

“Em contraste com esta postura prestativa, os feiticeiros usavam rituais, cânticos, veneno ou rogavam pragas para ferir as vítimas escolhidas. Na antiga sociedade havaiana, os indivíduos adeptos a este tipo de práticas eram vistos como renegados, sendo temidos e evitados. Quando a cultura tradicional enfraqueceu e a atuação dos Kahunas foi suprimida, o termo “Kahuna” foi cada vez mais usado para os feiticeiros. Cheio de mal-entendidos, sem dúvida reforçados ingênua e intencionalmente pelos missionários, esses equívocos cresceram com o tempo. Os feiticeiros atuantes, a fim de causar doenças e mortes com as suas maldições e pragas, ganharam uma

reputação comparável a bruxas da Idade Média europeia; enquanto os curadores competentes foram esquecidos.

“Em anos recentes, o prestígio dos antigos Kahunas foi de certo modo reabilitado, apesar de certos equívocos subsistirem. Hoje, com o ‘Kahuna’ usado imprecisamente no Havaí em áreas tão divergentes como metafísica e surf, há pouca concordância sobre seu significado. Alguns sustentam que os antigos Kahunas estão tão imbricados na cultura havaiana tradicional que não se justifica usar o termo em nossos dias. Por outro lado, existem mestres espirituais lecionando na tradição havaiana que continuam a usá-lo. Portanto, o termo tornou-se pessoal, significando coisas diferentes para pessoas diferentes. Uma alternativa é usar o termo havaiano ‘*kumu*’, que significa ‘mestre’ e ‘fonte’ e mantém o sentido de um modelo respeitado, ou empregar ‘*kahu*’ significando ‘guardião’.

“É suficiente dizer aqui que qualquer mestre ou líder espiritual, quer se chame sacerdote, *xamã*, *Kahuna*, *kumu*, *kahu* ou use outro nome, deve viver à altura da essência do termo. Se o resultado do seu ensinamento é realçar a vida daquele que procura conhecimento, o nome é irrelevante”.

O Kahuna de Maui revela as essências de Cura havaianas

“Quando estudava psicoterapia, conheci terapeutas do mundo todo. Bons amigos americanos me diziam: ‘*você precisa mesmo conhecer os Kahunas do Havaí*’. Relatavam curas milagrosas, aparentemente documentadas, fruto de um saber de cura mágico oculto. O problema era que agiam em segredo, e quando procurados, não se deixavam encontrar.

“Claro que fiquei curiosa. Porque os colegas americanos sugeriam isso justamente a mim? Achei fascinante que existisse algo tão bom que não fosse espalhado aos quatro ventos. Meus amigos explicaram que, quando missionários brancos chegaram ao Havaí a fim de catequizar os nativos, mais ou menos amigavelmente, os curadores locais decidiram se ocultar e manter sua arte em segredo. Assim conseguiam preservar o saber sagrado e evitar confrontos. Sendo xamãs, agiam segundo o princípio de não ferir ninguém.

“Muitos Kahunas eram e são clarividentes. Percebiam os recém-chegados como quase sempre dominados pelo ego. Esconder-se, portanto, não era covardia, apenas previsão. Como aqueles não centrados no ego poderiam esperar tolerância para seu modo de vida de pessoas presas nos seus costumes e convicções?

“Haveriam de passar mais de cinco anos antes de começar minha experiência havaiana. Tive de completar os estudos de psicoterapia, além de especializar-me em cura naturalista. Aprendi técnicas e métodos, terapias e remédios, nada do qual achava realmente satisfatório. Já como criança me sentia atraída pelas plantas. Foi meu pai que me introduziu nas suas maravilhas e segredos. Por sua parte, minha mãe tinha um pendor para terapias naturais, consultava terapeutas alternativos e preparava chás. No fundo, uma relação com o divino permeava minha família, naturalmente; muitos antepassados da minha mãe foram pastores. Então, foi apenas coerente para mim abrir um consultório naturalista.

Uma viagem muda de destino.

“Na minha atividade como curadora sentia, cada vez mais, falta de remédios efetivos vindos da própria natureza que, por mais que procurava, não podia encontrar no ambiente local. Em 1991, pretendia viajar com amigos à Itália. Porém, todos, pelos mais diversos motivos, acabaram desistindo. Eu estava desconsolada. O que fazer sozinha nas férias? Ao lamentar minha frustração

a uma amiga, surgiu uma luz: ‘*Vá ao Havaí procurar os Kahunas*’! Senti-me invadida por uma alegria imensa, e logo reservei uma passagem.

“Em meados de julho estava voando de Munique para Honolulu, bem ciente das dificuldades de encontrar Kahunas. Não haveria uma associação de curadores oficial nem um ‘centro de xamãs’ a visitar. Era preciso abrir-me, indagar os reais motivos que me faziam procurá-los. Apenas curiosidade ou mais que isso? Forte era mesmo o desejo de ter acesso a remédios de ervas — vindos de uma natureza virgem e preparados com amor pela Criação — a fim de suas propriedades curativas poderem se manifestar pura e livremente.

“Fiquei dois dias na ilha de Oahu, me adaptando a Honolulu. Já nos primeiros passeios percebi que ali não iria achar nada. Um voo da Aloha Airlines me levou a Maui, onde aluguei um carro e fui direto a Lahaina, atraída por uma intuição. Instalada em belo hotel, comecei a pensar como achar um Kahuna. Não me ocorreu coisa melhor que perguntar a todo taxista, pescador, garçom e transeunte — tinha ouvido que eles nada faziam para chamar a atenção, visto que não queriam ser reconhecidos por estranhos. As pessoas me olhavam surpresas, às vezes até sorriam, mas depois davam de ombros. Ninguém respondia.

“Estava desapontada. Meu intelecto dizia: *epa nós aqui!* Porém, minha voz interior avisava: ‘*continua procurando*’. Foi o que acabei fazendo, que outro caminho podia tentar?

“Um dia fiz uma excursão a Hana, um povoado na margem chuvosa da ilha. Em Hana o tempo tinha parado por séculos; de tão pacífico e bucólico, era chamado o ‘celestial’ Hana. Talvez seu espírito me tenha contagiado, já que de volta em Lahaina dei com uma loja que nunca havia visto antes. Fiquei fascinada pelas camisetas e vestidos, exoticamente coloridos. Não havia ninguém, de modo que decidi esperar. Após meia hora, quando tinha escolhido algumas peças, apareceu o dono com um sorriso: ‘ainda não esvaziou a casa’?

Os xamãs preferem permanecer na sombra.

“Quase automaticamente perguntei por um Kahuna. O dono me olhou por um bom tempo, deu meia volta e mostrou o reverso de uma camiseta onde em grandes letras dizia ‘Kahuna’. Surpresa, perguntei: ‘Você’?

“ — Não, não eu, mas conheço um. Posso perguntar se vai recebê-la. Mas terá que esperar uma hora e cuidar da loja. Então irei vê-lo e ver se está com tempo e vontade.

“Ao ver que eu concordava, me deixou sozinha na loja.

“Nos encontramos no estreito fundo de outra loja, em meio de estantes até o teto repletos de conchas, à espera de turistas. O vendedor desta loja deveria ter não menos de oitenta anos, como, aliás, a maioria dos xamãs tem setenta e cinco anos ou mais. Ficou sentado quando entramos, apenas nos olhando, em silêncio, desde o fundo do longo corredor, na semi-escuridão protegido contra os raios do sol, mas com olhos cheios de luz.

“Fiquei estarrecida. Pela primeira vez na vida, tive a sensação que outra pessoa me olhava realmente! Caí dentro desses olhos, portas de uma energia insondável, amorosa e curadora, escuros, mas cheios de brilho. Nada havia que eu quisesse lhe ocultar — e, ante tais olhos, nada poderia haver.

“Como me contou mais tarde, essa sensação veio porque ele me disse (sem palavras): ‘*Oh! Deus me está olhando*’. Não escutei ele dizer estas palavras, mas senti sua vibração. Assim os Kahunas cumprimentam todas as pessoas, a qualquer hora e em todo lugar.

“Ele me via como um Todo, reconhecia minha alma, o eterno e o espiritual dentro de mim — e essa sua aceitação me ajudou também a sentir algo dessa dimensão até então apenas parcialmente intuída no meu ser.

“Ele — só digo ele porque nem hoje sei o nome deste Kahuna —, finalmente, se levantou, nos cumprimentou e me perguntou o que queria. Expliquei que tinha a impressão de não saber o suficiente para tratar de meus pacientes, que estava à procura de algo além das terapias e meios

conhecidos que possa ser-lhes útil, e que também procurava algo para a minha própria evolução espiritual, que esperava que poderia me ajudar a encontrar isso.

“Entretanto, a noite tinha chegado. Paciente e longamente, o Kahuna fez suas perguntas. Quis saber algo sobre meus pais e minha infância, minha família e meus filhos, meu trabalho como psicoterapeuta e curadora. O que eu pensava e sentia? Deu muita ênfase à minha infância: o que eu gostava de fazer? Como fui quando criança? E, sobre a Suzan de hoje: o que é importante para você? E: para o que você vive?

“Assimilou tudo de modo completamente neutro, sem julgar nem classificar, sem emitir opinião própria, nem passar a impressão do que achava ‘certo’ ou ‘errado’. Não fez nenhum gesto que denotasse algum tipo de envolvimento com o que eu dizia. Nenhum assentimento, sorriso, nada. Isso me deixou muito insegura, perdi o ‘controle’, sem que por isso este senhor idoso o tivesse. Senti que estava ‘patinando’, que já não sabia onde estava.

Os ensinamentos e as essências.

“De acordo aos padrões ocidentais, eu tinha vindo a fim de receber algo dele — uma informação, um conhecimento, uma planta, um remédio. Mas ele apenas me deixava falar, escutava e não dava sinal. Até pensei de não estar sendo levada a sério, já que esse tipo de dedicação nos é estranho.

“No fim me convidou para visitá-lo no dia seguinte, visto que agora ele tinha algo a me dizer. O velho curador, tão parco de palavras, me despediu de maneira amável, e eu fiquei por demais feliz de poder revê-lo.

“Durante os próximos cinco dias, pude aprender dele as ‘técnicas sagradas’ (*sacred techniques*) dos xamãs Kahunas havaianos, com as quais dissolver convicções bloqueadas, dores físicas e espirituais, impressões carregadas do passado, medos do futuro e em geral todas as influências negativas que em última instância levam a sofrimentos e doenças.

“Claro que fiquei por demais contente com todo este aprendizado intensivo. Mas ainda havia algo que faltava: ainda procurava um remédio feito de plantas. Ao me despedir na loja, meio incerta perguntei se também não conhecia plantas que curam. ‘Sim, posso te mostrar uma planta que cura faz séculos; chama-se **‘Awa hiwa’**’.

“— Maravilhoso’ — respondi agradecida —, ‘onde posso comprá-la?’ — O homem começou a rir às gargalhadas, um riso que vinha do fundo do coração, até derramar lágrimas de alegria.

“— Minha filha, não está à venda em lugar nenhum. Se os deuses assim quiserem, você a encontrará’.

“Com muito carinho me tomou pelo braço e me conduziu para fora da loja. Ao despedir-se acariciou minha cabeça e disse: **‘na ka makua kalani e malama i’a oe’** (*deixa o Pai celestial cuidar de ti*).

O Pai celestial cuida de mim.

“Cheia de sentimentos desencontrados me vi na rua de Lahaina, naquela hora quase deserta. Como achar *Awa hiwa*? Que tipo de planta era? Como contatar os deuses? Porém, de repente fui invadida por uma profunda gratidão; senti que de algum modo estava na cercania de Deus, que dentro de mim crescia um saber profundo, que podia confiar no meu guia interior com todo meu ser. Se era para encontrar essa planta havaiana, eu iria descobri-la, também se por enquanto não sabia onde começar a procurar.

“No dia seguinte conversei com uma turista no hotel, que me contou da beleza de uma pequena ilha vizinha. De especial, notou que ali havia visto mais nativos que nas outras ilhas, isso

despertou minha atenção. Interpretei o encontro como um aceno do destino, e decidi viajar para Molokai.

“Cedo de manhã estava no porto. A barca de Molokai havia trazido muitos trabalhadores para Mauí, mas no regresso levava poucos passageiros. À primeira vista, a ilha não impressiona muito. A montanha mais alta se eleva a 1500 metros, a ilha se divide em uma parte ressequida e outra úmida, onde as nuvens descarregam chuvas. Molokai é chamada a ‘ilha gentil’, o que se refere à índole naturalmente amável da população. Durante certo tempo também foi chamada a ‘ilha solitária’, porque no início do século vinte, o número de habitantes tinha caído de cerca de dez mil para apenas mil.

“Ali, até onde alcança a memória, viviam e atuavam os curadores e sacerdotes Kahunas, cujos poderes misteriosos não eram só apreciados, senão muitas vezes também temidos. Os habitantes de hoje se esforçam a fim de manter o silêncio — o segredo dos Kahunas. Nenhuma casa é mais alta que uma palmeira, nem os hotéis. Apenas algumas lojas e nada de diversões. Molokai continua no perfil original: natureza intocada e pessoas gentis. Até parece que os habitantes temem as levar de turistas. Por exemplo, em 1991 havia apenas dois hotéis e uma empresa de táxis. Não existia o ‘shopping’ nem a vida noturna; refeições, apenas nos hotéis.

“Fui morar no hotel que se resumia a uma série de bangalôs no parque. A harmonia intocada da natureza me deu a sensação de ‘ter chegado’. Comecei a indagar o pessoal, o jardineiro, a simpática camareira, o garçom idoso, se alguém sabia de um Kahuna. Um jovem que se ocupava de um ninho de vespas e parecia um nativo ‘típico’, me olhou pensativamente. Disse que perguntasse em uma certa loja na ‘capital’, Kaunaka-kai.

Nenhum Kahuna revela seu nome.

“Quando cheguei lá no dia seguinte, a loja estava fechada. Fiquei surpresa, era pleno horário comercial. Perguntei ao atendente do posto próximo: ‘está com tanta pressa que não pode esperar um pouco’? Esperar eu podia, mas já estava bastante quente. Voltar? Por sorte, logo chegou o dono, de jeep.

“Contei-lhe que estava à procura de um Kahuna que possuía a planta *Awa hiwa*. O dono me dirigiu um olhar penetrante e ficou em silêncio. Quantas vezes já tinha visto esse olhar! Então pegou um pedaço de papel e anotou um telefone.

“O homem — chamemo-lo Ali’i, porque não deseja revelar seu nome verdadeiro — que, no dia seguinte me pegou no hotel com um velho carro bege americano detonado, é difícil de descrever. Talvez de uns cinquenta anos, menos ou mais, tinha pele cor de cobre claro, cabelo preto e olhos marrons escuros. Dava a impressão de um monge —, e isso apesar de trazer consigo sua mulher e seus filhos. Já no telefone tinha-me convidado a passar alguns dias na sua casa. O meu chamado lhe deu arrepios —, para ele um sinal inequívoco de que devia me passar algo de seu saber.

“Vivia da pesca; sua especialidade é a difícil pesca de lulas. Ademais colhe frutas. Ali’i é aquilo que nós costumamos chamar ‘pobre’ como a maioria dos Kahunas. Não deixa que lhe paguem por seu trabalho curativo. Aliás, os Kahunas têm, como regra, não aceitar pagamento por seus talentos xamânicos. Ali’i, como outros também, recebe dinheiro pelos medicamentos, que elabora manualmente, muitas vezes em demorados processos.

“Ali’i mora com sua família na faixa verde da ilha, em uma pequena e simples casa de madeira. Quando chegamos, mulher e filhos sumiram dentro de casa, enquanto Ali’i me levava pela mão a uma das muitas plantas que rodeavam a casa. Pediu que a tocasse e lhe dissesse o que dizia. ‘— O que a planta tem a lhe dizer? Fala para você? Você sente como e o que esta planta é capaz de curar?’

“Você é nossa filha”.

“Senti-me como em um teste que não sabia como acertar. Nunca antes havia tocado uma planta e perguntado o que e como é capaz de curar. Mas logo fui novamente invadida por essa confiança ancestral, tal qual na rua de Lahaina. Abri-me para uma outra dimensão, que até hoje não entendo bem, nem posso descrever.

“Minha voz interior se manifestou e me disse: *‘vamos, você sabe como fazer’*. Simplesmente comecei a falar. Por várias horas, Ali’i me arrastou de uma planta a outra convidando-me a contar o que cada uma me dizia. Sentia-me em um estado alterado de consciência totalmente diferente, algo que nunca havia experimentado antes. Hoje penso que Ali’i me abriu para planos mais sutis de percepção, me transmitindo força. Deste modo me proporcionava a primeira experiência da sabedoria dos Kahunas: ficar calado, em silêncio. Os Kahunas ouvem o divino no seu interior. Sabem que falar demais desperdiça energia, e por isso suas palavras exalam tanta energia quando chegam a falar.

“Também Ali’i não disse nada acerca do que eu opinava. Seu rosto permanecia sempre gentil, não assentia, nem dava qualquer sinal se as minhas colocações estavam certas ou erradas, diferentes ou insignificantes. ***‘Não se perca nos detalhes, fale mansamente, isso dá força e conserva energia’***. Por sinal, esta é mesmo a divisa dos Kahunas.

“De repente parou e me convidou a compartilhar o jantar com sua família. Para a noite, fui acomodada no quarto das crianças. Só no dia seguinte soube que minha procura de remédios autênticos havia tido um belíssimo começo.

“— *Vem, hoje vamos à floresta úmida’* —, disse Ali’i. Por quatro dias me levou através da mata. Me mostrou flores, folhas e raízes, que encontram aplicações específicas nas curas. Me explicou qual era a harmonização prévia e quais os rituais adequados para poder usufruir da qualidade das plantas. Me introduziu na magia da cura, na visão dos Kahunas.

“Foi minha iniciação nos segredos dos curadores do Havaí. Os Kahunas cultivam um sincero e profundo respeito pela vida. Eles vivem conscientemente e aceitam tudo o que vive ao seu redor. A verdade é simples — não faz sentido complicá-la intelectualmente.

“Ali’i não deseja que eu mencione os lugares e as cerimônias nos meus escritos, e naturalmente respeito seu desejo. Na despedida me disse: ***‘kahea’!*** (Compreende-te e atua como um servidor do indizível). Ele explicou o que o nome Hawaí originalmente significava *Ha’vaí*, antigamente era *Hawaiki*, *‘pequeno lugar para a sobrevivência do saber do alento da vida’*.

“Eu estava muito triste por ter de regressar. Ali’i havia sentido isso. Ligou-me no hotel para me dizer que havia falado com sua mulher e ambos estavam de acordo: *‘se você está tão desconsolada de ter que partir, ou se não aguenta mais ficar em casa, sempre pode vir e, se quiser, morar para sempre conosco. Você é nossa irmã’*”.

Huna: O reencontro entre ciência e espiritualidade

Kala Kos é uma instrutora Huna, conhecida pelo seu programa na televisão californiana, e o psicólogo **John Selby** escreveu vários livros sobre saúde e espiritualidade. Juntos publicaram uma obra sobre a doutrina Huna prefaciada — e colmada de elogios — por **Serge Kahili King**. Partindo do **aloha** havaiano — amor, compaixão, solidariedade — ligam o saber tradicional à ciência atual (ambos autores moram no Havaí):

“Huna é a expressão singular da sabedoria tradicional originada das doutrinas secretas da antiga civilização polinésia do Havaí e das ilhas dos Mares do Sul, culturas essas todas ligadas por línguas, mitologias e práticas xamânicas comuns, como também por estruturas similares nas áreas de comércio, saúde e vida comunitária. No sentido mais amplo, Huna representa um modo de vida notável derivado das profundezas míticas da humanidade, embora diretamente aplicável à sociedade contemporânea.

“Até pouco tempo essas misteriosas práticas dos Kahunas pareciam altamente herméticas, longe da visão científica contemporânea.

“Tal postura foi abalada, nos anos 90, por conceituadas pesquisas científicas. Trabalhos na *Princeton School of Engineering* demonstraram que a venerável força da consciência usada pelos mestres Kahunas para realizar seus aparentes milagres realmente existe — e mais: que cada um de nós pode aprender a usá-la.

“Os pesquisadores descobriram que muitas das ideias e expressões Huna faziam parte de antigos ensinamentos espalhados pelo mundo. Talvez acontecera que as tradições espirituais de nosso planeta, no âmago, ficaram impregnadas por comunicações extraterrestres. Quem pode mesmo afirmar onde terminam os fatos e começa o mito? — Na verdade, os grandes mitos humanos da Criação possuem sua própria força.

Os princípios básicos do Hu-Na.

“Já os curtos termos polinésios que compõem o nome ‘**Huna**’ revelam a verdadeira natureza da tradição. Nesta língua antiga, **Hu** se refere a todo o ‘*masculino*’, enquanto **Na** designa coisas ‘*femininas*’. Tanto assim que o termo **Hu-Na** expressa o ato criativo que reúne os dois polos energéticos do mundo num Todo vivo — o que os orientais representam no símbolo Yin-Yang. Dependendo do contexto, **Hu** também remete a ação, movimento, caos, mudança ou força, e **Na** a padrões de ordem, calma, paz e durabilidade.

“Então: a essência do saber Huna consiste em direcionar os diferentes aspectos da vida a uma harmonia maior, a fim de tornarmos seres plenamente espirituais, capazes de relacionamentos sensíveis e materializações poderosos.

“Como veremos passo a passo, a compreensão polinésia do Hu-Na corre a par dos novos modelos científicos da física quântica, onde existem dois princípios aparentemente opostos: objetivo-subjetivo, cognitivo-intuitivo, masculino-feminino, fazer-ser, espaço-tempo, eu-outro, onda-partícula e assim por diante. Só recentemente esta relação dos pares complementares foi acrescentada por mais um, que o saber Huna já conhecia por milênios e a ciência rotulou agora como ‘diálogo entre consciência e meio’. Isso quer dizer que nossa consciência interior influencia constante e intimamente a realidade exterior — e vice-versa.

“A percepção chave destes pares diretamente ligados é que não podemos ter um sem o outro. Algo que os mestres Kahunas sabiam há tempos, consciência e mundo exterior são parte de um Todo maior. De nenhum modo são as entidades separadas que a visão de mundo ocidental nos fez acreditar. Ao usar nossa força consciente para influenciar o mundo exterior a fim de aumentar nosso bem-estar e alegria de viver, a tradição Huna é um dos ensinamentos mais importantes capazes de harmonizar nossas experiências interiores e exteriores e, assim, de deixar de sentir-nos vítimas do mundo exterior.

“Os antigos Kahunas eram um grupo especial de mestres sábios em cada grande família ou aldeia polinésia, especialistas em seu campo de ação. Celebravam cerimônias para propiciar as necessidades e aspirações da comunidade, e passavam seus ritos muitas vezes secretos a membros escolhidos da nova geração.

“Cada grande família tinha mestres Kahunas versados nas antigas tradições do feitio de canoas, cabanas e canais de irrigação, da cura espiritual e tratamentos com ervas. Havia ‘*experts*’ da navegação através das estrelas, Kahunas astrônomos que, focalizando, na sua consciência, ilhas como Havaí, conduziam suas embarcações com segurança aos portos.

“Também existiam organizações Kahuna que cuidavam dos aspectos sociais — chamá-los políticos não seria apropriado, dado que os costumes serem bastante diferentes. Cerimônias de ***Ho’oponopono*** resolviam conflitos. Kahunas de hula oficiavam celebrações espirituais através de cânticos, danças e tambores, contando e conservando, deste modo, a história do povo em forma oral.

“Quando missionários e baleeiros, canavieiros e outros aventureiros ocuparam palmo a palmo o solo havaiano (sem defesa por parte dos nativos), as antigas crenças e cerimônias foram sucessivamente proibidas, e boa parte da tradição Kahuna passou à clandestinidade ou ficou extinta.

Onde ciência e Huna se encontram.

“Quem já ouviu falar das pesquisas realizadas em Princeton demonstrando que os poderes da consciência usados pelos Kahunas realmente existem? Huna presume que a consciência comum é capaz de impregnar ideias e quadros mentais (***man’o***) em outra ‘*pré-matéria*’ abrangente, em um ‘éter’ ou, no

dizer dos havaianos, na 'substância **Aka**'. Além disso, essas informações podem exercer uma influência direta não apenas na matéria senão também nos pensamentos de outras pessoas. Se este princípio espiritual básico da Huna é correto, então toda a visão materialista do Ocidente não tem razão de ser.

“No curso da história, muitos sábios e cientistas declararam abertamente perceber a presença de uma força invisível, porém quase palpável. Isaac Newton, avô da ciência ocidental clássica, manifestou que, para ele, o ‘mistério do controle do espírito sobre a matéria seria a principal força de mudança do mundo. Por sua vez, o pai da ciência experimental, Francis Bacon, teve um interesse especial em pesquisar fenômenos como sonhos telepáticos, curas espirituais, transmissão de pensamentos e a força da mente influenciando jogos de dados. E os extraordinários físicos Max Planck, Niels Bohr, Albert Einstein, Werner Heisenberg, Erwin Schrödinger e David Bohm escreveram, todos, acerca da influência ainda misteriosa da consciência sobre o mundo material. Mas apenas agora nossos métodos experimentais conseguem testar se o espírito humano é capaz de projetar informações energéticas do corpo material com impacto estatisticamente relevante sobre o mundo exterior.

“Durante os últimos vinte anos ergueram-se marcos na pesquisa da consciência. Em 1979, o professor de ciência espacial e decano da totalmente conservadora *Princeton School of Engineering and Applied Science*, **Robert Jahn**, demonstrou cientificamente que existe uma consciência e como ela chega a se comportar.

O espírito domina à matéria /interação homem-máquina.

“Tratava-se de confirmar ou refutar a hipótese de Francis Bacon, se é verdade que nosso espírito consegue influenciar o resultado de dados ou moedas jogadas ao acaso. Para tanto, em Princeton usaram-se computadores ultrasensíveis, que respondiam ‘mais’ (1,0) ou ‘menos’ (0,1) em rápida sequência. A pessoa do teste recebeu uma tarefa simples: deveria usar sua força de vontade a fim de influenciar o resultado obtido ao acaso.

“O teste foi feito com pessoas comuns. Na primeira bateria, sua intenção (**Mana'o**, em polinésio) devia focalizar que o computador obtivesse o resultado esperado de 50% mais e 50% menos; na segunda vez, que chegasse a obter mais ‘mais’ do que o esperado, e por último o contrário, quer dizer mais ‘menos’ do que o esperado. A avaliação confirmou que a intenção da pessoa do teste foi a principal variável: devido à sua intervenção, houve mudanças pouco relevantes, porém constantes, além do resultado ocasional.

“Tal prova, que a intenção consciente ou sua força de vontade dirigida é capaz de influenciar o produto de um computador eletrônico, abalou o mundo acadêmico. Na visão Huna, este ‘descobrimento’ da ciência ocidental não surpreende, apenas confirma sua tese.

Um novo significado do espaço consciente.

“Ato seguido, os pesquisadores começaram a aumentar a distância entre homem e máquina para ver se o efeito diminuía. Deu-se outro resultado inesperado: não foi constatada diferença alguma, incluindo se a pessoa de teste ficava a milhares de milhas de distância. Isso confirmou a milenar experiência Huna dos efeitos ‘mágicos’ que aconteciam entre uma ilha e outra ou por cima de um cume de vulcão.

A consciência e o fator tempo.

“O professor Jahn e seus colaboradores concluíram que a transmissão de pensamentos devia usar algum padrão de onda, capaz de movimentar-se por um meio ainda não identificado. A fim de incluir a variável tempo no experimento, pediram à pessoa testada que enviasse sua intenção bem antes (até 336 horas antes) de ligar o computador. De novo um resultado assombroso: a capacidade da pessoa de mudar o resultado casual do computador continuava a mesma. De certo modo, o meio (**Aka**) armazenava a intenção até o computador ser ligado. Acontece o mesmo, quando o mestre Kahuna envia sua mensagem ou fórmula mágica: ela permanece ativa até o destinatário se abrir e poder receber a comunicação.

(Hu-Na) masculino e feminino compartilhado.

“Mas houve mais um resultado impressionante, quando os pesquisadores testaram a variável do gênero. A tradição Huna já enfatizava o acréscimo de poder pessoal na colaboração harmônica dos aspectos complementares **Hu** (masculino) e **Na** (feminino). Ao serem reunidos em pares, houveram contradições: duas pessoas do mesmo sexo influenciavam o resultado em sentido oposto, quer dizer, reforçavam a tendência contrária a suas intenções, enquanto pares mistos obtinham resultados 3,7 vezes superiores aos de uma única pessoa de teste!

“Este descobrimento indica que duas individualidades de consciência, unidas, se influenciam mutuamente e melhoram os resultados. Por cima disto, o equilíbrio entre os sexos traz resultados sensivelmente melhores, enquanto em um desequilíbrio entre **Hu** e **Na** acontece o contrário. Ainda estamos nos esforçando para compreender esta conclusão.

“Mais uma revelação dos testes de Princeton: pares de namorados (casados ou parceiros constantes), obtinham resultados quase seis vezes melhores que pessoas sós.

“Claro que foram feitos inúmeros testes de verificação, mas cada vez que intervinha o amor emocional ou **Aloha**, o domínio do espírito sobre a matéria crescia. Também se comprovou, de modo a convencer cientistas céticos, que duas pessoas amigas são capazes de transmitir-se símbolos e imagens

através de qualquer distância e lapso de tempo — simplesmente pelas misteriosas forças espirituais geradas pela sua ressonância emocional positiva.

“Após vinte anos de pesquisa, o Prof. Jahn concluiu que, **a nível quântico da realidade não há limites definidos entre consciência e matéria**. Em vez disso, formula, a consciência está em condições de plasmar a matéria até a medida de sua intenção.

“É desse modo que os mestres Kahunas sempre viam o mundo — a ciência ocidental teve de criar a ‘mecânica quântica da consciência’ para chegar as mesmas conclusões”.

Desvendando o Poder da Energia do Coração

“O coração é mais que uma bomba, ele reage à sinfonia celular que é a essência de nosso ser” afirma o **Dr. Paul Pearsall**. Como cientista especializado em psiconeuroimunologia, defende as hipóteses de que o coração ama, sente, pensa e se comunica com outros corações, ajuda a regular o sistema imunológico e armazena informações que pulsam continuamente através de nosso corpo. No seu livro “**Memória das Células**”, fala da cultura dos Kahunas e da força sutil vital que eles chamavam **Mana**. Este é mais um dos exemplos antiquíssimos de que os povos tradicionais tinham conhecimento do código e das memórias celulares.

Sobre a **energia do coração** diz o seguinte:

“A ciência descobriu recentemente três novas possibilidades surpreendentes quanto à maneira como pensamos, sentimos, amamos, recuperamos a saúde e encontramos sentido na vida. Essa pesquisa insinua que o coração pensa, que as células têm memória e que os dois processos são relacionados a uma energia muito sutil, ainda misteriosa, extremamente poderosa e que possui propriedades diferentes de qualquer outra forma conhecida. Se os *insights* preliminares sobre esses pontos de vista continuarem a se verificar, a ciência pode estar dando os primeiros passos exploratórios no sentido de compreender melhor aquilo que xamãs, Kahunas, sacerdotes, líderes espirituais e curandeiros das antigas medicinas tradicionais vêm ensinando há séculos: a energia do espírito humano é a informação codificada que é a alma humana.

“Usei a denominação Energia “V”, para a energia informativa do código do coração. É a “quinta força”, relacionada a outras quatro forças conhecidas: gravidade, eletromagnetismo, força nuclear forte e força nuclear fraca, mas as transcende, devido a sua natureza não-local. Como tudo que existe no cosmos, a energia “V” tem um lado “luminoso” (positivo) e um lado sombrio (negativo). A “instabilidade” cardioenergética é uma “instabilidade” continuamente criativa que equilibra ambos os lados da energia “V”.

“Embora haja muito que aprender sobre a energia “V”, há indicações preliminares da *Pesquisa de Anomalia da Escola de Engenharia da Universidade de Princeton* (PEAR¹⁰), em Nova Jersey, centro altamente científico que há mais de vinte anos vem investigando conexões da energia sutil —, energia “V” — entre pessoas e máquinas e entre pessoas e lugares remotos, Essas conexões parecem ser mais profundas quando os “perceptivos” (participantes realmente capazes de efetuar essas conexões com a energia “V”) mostram muitas das mesmas características dos “cardiosensíveis” que fizeram transplantes cardíacos.

“As experiências de pacientes com transplantes cardíacos parecem indicar a existência de alguns passos que levam à conscientização da quinta força que é o código do coração. Cada um desses passos é semelhante a métodos sugeridos por curandeiros e xamãs dos povos antigos e nativos e também ajuda

¹⁰ **PEAR**: Sigla em inglês de *Princeton Engineering Anomalies Research*, ou seja, *Pesquisa de Anomalia da Escola de Engenharia da Universidade de Princeton* (**N.R.**)

a proteger e restabelecer o coração físico em si, de acordo com setores (como a psiconeuroimunologia, a psicologia da saúde e a psicologia do coração) que estão dando sua contribuição para uma melhor compreensão do coração.

Desenredando o mistério da quinta força.

“Com base nas pesquisas sobre energia, segue uma relação de várias características preliminares dessa energia. Em cada um deles, inclui comentários de transplantados e curandeiros que explicam e parecem fundamentar essas características:

*“1. A energia “V” é mais rápida que a velocidade da Luz. A mais de 300.000 km por segundo, ela se propaga em todas as direções, dentro das pessoas e para fora delas e é responsável pelos efeitos “não-locais” de ocorrências como telepatia, cura à distância e o poder da oração intercessora. (Não-localidade é um princípio da física quântica que diz que: a distância e a barreira do tempo e do espaço são **ilusões** do cérebro materialista e orientado pela materialidade, e que **não existem limites** de distância, tempo ou quaisquer barreiras na transmissão da energia “V”, conforme o demonstram a oração, a visão à distância e outros assim denominados fenômenos “psíquicos”).*

“Os efeitos da energia “V” são ilimitados. Podemos senti-la irradiando-se de alguém que nos é caro, ainda que essa pessoa esteja a mil quilômetros de distância. Um transplantado cardíaco descreveu a velocidade sem limites da energia “V” nas seguintes palavras: *“Sei que estava totalmente inconsciente, mas eu podia senti-la antes e depois da minha cirurgia. O que eu quero dizer é que, enquanto esperava ali, eu podia sentir a energia da minha mulher que vinha da sala de espera. Tinha a impressão que a recebia até mesmo quando minha mulher estava em casa e eu ainda estava no hospital”.*

“2. A energia “V” é não-local ou livre dos limites de espaço e tempo conforme os conhecemos. Ela está em toda parte ao mesmo tempo, o que significa que entrarem sintonia com essa energia não é tanto uma questão de “transmitir e receber”, mas de “estabelecer conexão”.

“Segundo as evidências das pesquisas PEAR, a energia “V” parece estar à nossa volta como o ar que respiramos. Parece que estamos imersos nela, todos nós. É menos algo que “transmitimos” e “recebemos”, do que algo que “somos”. A disseminação dessa energia foi identificada por um transplantado cardíaco que disse: *“Posso sentir a energia de minha doadora. É como se eu fosse ela e ela fosse eu. A energia não parece provir de parte alguma. Ela simplesmente existe. Não a estou recebendo. Parece-me simplesmente que eu sou essa energia”.*

“3. A energia “V” atravessa, intacta, qualquer substância conhecida e nada se lhe opõe ou a desvia.

“Parece não haver obstáculo conhecido à energia “V”. Ao contrário de outras formas de energia, ela não se propaga no sentido de ir de um lugar para outro. Visto que está perpetuamente em toda parte, nada constitui um escudo contra sua influência. Seu poder sutil foi descrito por uma enfermeira especializada em transplantes: *“Eu podia sentir a energia do coração ex-plantado através do recipiente metálico. Pude senti-la assim que trouxeram o coração à sala de cirurgia”*.

“4. A energia “V” é amiúde acompanhada de um campo eletromagnético e de outras três formas de energia conhecidas (gravidade, força nuclear fraca e força nuclear forte), mas difere de todas elas quanto à capacidade, mensurabilidade, condutibilidade, velocidade e recepção.

“Talvez a energia “V” seja tão difusa que é encontrada em todas as formas conhecidas ou talvez todas essas formas de energia sejam manifestações diferentes da energia “V”. Essa mescla de influências energéticas é mencionada no comentário de um cirurgião que fez transplantes: *“Sei que a energia de alguns pacientes faz minhas máquinas trabalharem melhor ou com maior regularidade. Seja como for, alguns pacientes parecem estabelecer conexão com as máquinas de maneira mais eficiente que outros, e existem aqueles cuja energia parece perturbar as máquinas”*.

“11.¹¹ *Embora a energia “V” caracteristicamente não se revele ao mundo da visão e do tato, ela às vezes manifesta-se de várias maneiras perceptíveis, tais como espirais, uma nuvem em volta do corpo (aura), luminescência, formas etéreas, etc.*

“Dúvidas da ciência sobre a energia “V” podem derivar, em parte, das diversas descrições incomuns que se fazem dela. Visão de anjos, luminescências estranhas, luzes, halos e auras podem realmente ser indício de uma manifestação da energia “V”, mas essas descrições podem parecer tão bizarras que intimidam aqueles que se esforçam para aceitar a hipótese de uma força vital. Exemplo de um desses casos foi narrado pela mãe de uma pessoa que doou o coração: *“Quando disseram que só uma máquina mantinha meu filho vivo, eu ainda conseguia ver a energia dele. Era como uma suave onda que o envolvia, principalmente no tórax. Emanava dele como uma névoa. Quando o vi novamente, depois que lhe retiraram o coração, não conseguia mais ver a energia. O corpo estava ali, mas meu filho não estava. Acho que a essência dele, seja qual for o nome que quisermos dar, foi-se com o coração e está agora no peito de outra pessoa”*.

“12. *Embora seja plausível que a característica **não-local** da energia “V” signifique que ela é onipresente, parece haver, às vezes, vestígios de sua presença a indicar que ela aparenta fluir para lá e para cá, de uma pessoa ou de coisa para outra”*.

¹¹ Suprimidos no original, os **itens 5 a 10** da transcrição do relato feita pelo Autor. (N.R.)

“Um dos aspectos mais poderosos da energia “V” é sua capacidade de conectar sistemas. Às vezes, quando duas pessoas estão unidas por laços de afeição, sua energia “V” pode tornar-se visível, especialmente aquelas pessoas que estão amando. Esta conexão fluente de energia “V” foi descrita pela enfermeira que cuidava de mim na U.T.I, após meu transplante de medula. Ela disse: *“Eu podia ver uma conexão entre você e sua mulher. Assemelhava-se a uma teia branca e luminosa e eu conseguia vê-la até mesmo quando você dormia. E quando sua mulher estava perto, você se aquietava e seus órgãos vitais se equilibravam”*.”

“13. *Existe um princípio relacionado à **não-localidade**, denominado **teorema de Bell**. Trata-se de uma lei física quântica que diz que, uma vez conectados, objetos se influenciam para sempre, não importa onde e quando. Semelhantemente a este teorema, a energia “V” parece ser “viscosa” no sentido de que um fluxo invisível sempre conectará dois objetos que já tenham sido conectados de alguma forma no passado.*

“Essa “viscosidade” ou natureza de conexão permanente da energia “V” é uma das características mais salientes nos relatos de receptores de transplantes de coração. Disse um transplantado de vinte e seis anos: *“Estarei ligado ao meu doador para sempre. Não se passa um dia sem que eu não o sinta. É como as pessoas que conheci e sempre estimei. Não importa onde estejam, basta pensar nelas e posso senti-las em meu coração como se estivessem comigo”*.”

“14. *De todas as formas de energia, esta é a mais conhecida e é aquela sobre a qual mais se escreveu. É mencionada em documentos antigos de ocultismo e espirituais como a força intrínseca e vital de toda a criação.*

“Enquanto a ciência moderna realça a importância de estudos comparados, existe também validade na consistência e durabilidade autêntica de relatos de culturas antigas relativamente à existência de uma força vital sutil. Um de meus mentores havaianos, um Kahuna (curandeiro) disse: *“Todos os curandeiros conhecem a força a que você se refere. Nossos ancestrais e os ancestrais deles a conheciam e a ensinavam. Chamavam-na de **Mana**, que vem de **na’au** (palavra havaiana que significa “as vísceras” da alma, onde se localiza a unidade coração/mente). O **na’au** constantemente envia “**Mana**” ou “energia informativa” e é onde está armazenada toda a sabedoria dos antigos ancestrais (memórias celulares). Este é um dos exemplos antiquíssimos de que os povos tradicionais tinham conhecimento do código do coração e de memórias celulares (os antigos havaianos diziam: **Ho’opa’ana’au** que significa aprender com o coração e dentro dele para sempre) e do **pu’uwai** (palavra havaiana que significa coração, literalmente “massa de água”). Aludem ao antigo conceito polinésio do coração como a matéria (massa) primordial, uma representação da origem de energia fundamental (água) que sustenta a vida. Este conceito elaborado há dois mil anos é o precursor da premissa básica da física quântica da dualidade onda/partícula, característica da energia “V”.*

“15. Duas das mais antigas e consagradas formas de medicina, a chinesa e a japonesa, são baseadas na energia sutil, denominada “Qui” ou “Chi” na China e “Ki” no Japão.

“Dois dos mais testados e confiáveis métodos de curar, a medicina chinesa e a japonesa, sempre fundamentaram sua abordagem na existência de uma força vital. Um médico de família realçou a importância de não desconsiderar o enfoque energético desses dois sistemas. “A medicina moderna está lutando com o fato de que a forma de energia, que os chineses conhecem há séculos, poderá de fato existir. Nosso sistema mecanicista de negação está apresentando vazamento. Todo médico e toda enfermeira já sentiu alguma versão dessa energia; usamos técnicas que parecem empregar alguma forma dela e todos os pacientes com os quais conversei parecem conhecer um pouquinho sobre ela. Quem já ficou doente alguma vez sabe o que acontece quando ela é bloqueada ou é interrompida”.

“16. Tão difusa é a energia “V” que os povos nativos e sistemas antigos de religiões deram-lhe mais de cem nomes diferentes e nela baseiam seus métodos de cura. Na Índia e no Tibete ela é denominada “prana”. Os polinésios chamam-na “Mana. Os sufistas a conheciam pelo nome de “baraka”. Os judeus de tradição cabalística a chamam “yesod”. Os iroqueses, “orendam”. Os pigmeus ituraca, “megbe”; e os cristãos chamam-na de “Espírito Santo”.

“Não apenas a medicina chinesa, mas quase todas as outras formas, com exceção da moderna biomedicina, reconhecem e deram nome à energia sutil, que segundo elas, é decisiva para a saúde e a cura. Outro Kahuna havaiano descreveu a universalidade da energia “V”: “Não somente nossos ancestrais, mas todos os ancestrais em toda parte conheciam bem os poderes de Mana e lhe deram nome. Por que tantas pessoas sábias em tantos lugares dariam um nome a algo que não existe”?

“17. Muitos psicólogos modernos lidaram com a energia “V” e lhe deram nome. Alguns a chamaram de “quinta força” e energia “X”. O psicólogo Wilhelm Reich denominou-a de “orgônio”. Sigmund Freud chamou-a “libido” e Franz Anton Mesmer (como o biólogo Luigi Galvani) chamou-a de “Magnetismo animal”. Karl von Reichenbach deu-lhe o nome de “odic forcem”. Na Rússia, os psicólogos costumavam denominá-la “biplasma”.

*“Do contato com o desenvolvimento emocional e o sofrimento, quase todas as formas de psicoterapia elaboraram sua própria versão de energia “V” que atua como uma força vital motivadora. Assim se expressou uma hipnoterapeuta para descrever sua versão da energia “V”. Chamou-a simplesmente de energia “H”. **Há muitas explicações para o hipnotismo.** Muitos dizem que é uma forma de dissociação da consciência ou, como está sendo denominado mais recentemente, neodissociação; dizem também que é uma espécie de disjunção da consciência em que outros aspectos dela continuam a funcionar. Na minha opinião, implica um contato com outra forma de energia da qual todos partilhamos.*

“19.¹² *Um dos mais antigos mananciais de ensinamentos de cura, a literatura do yoga alude a centros de energia “V” como “chacras”, palavra sânscrita que significa roda e que descreve vórtices de energia”.*

Há muitos fisioterapeutas e outros profissionais da área de saúde que lidam principalmente com reabilitação falando de “níveis de energia bloqueados” e “rupturas de energia sutil”. Uma fisioterapeuta que utiliza o yoga em sua clínica descreveu sua concepção da energia “V”: *“Para mim não há surpresas nesse assunto de energia “V”. Creio que o mundo todo está sofrendo de algum tipo de disfunção de energia sutil. O quarto chacra é o chacra do coração e é essencial para nos conectarmos com os outros chacras, com a terra e com tudo e com todos”.*

O coração que encontrou o assassino de seu corpo.

Em seu livro, **Dr. Pearsall** relata um caso esclarecedor. Num congresso de psicologia em Houston, uma psiquiatra veio ao microfone para expor o caso de uma paciente cuja experiência, de certo modo, confirmava suas ideias sobre memórias celulares e um coração que pensa:

“Tenho uma paciente, uma menininha de oito anos, que recebeu o coração de outra menina, de dez anos, que foi assassinada. A mãe trouxe-a ao meu consultório, quando ela começou a gritar à noite, por causa de sonhos que tinha com o homem que havia assassinado sua doadora. A mãe dizia que a filha sabia quem era o assassino. Ao fim de diversas sessões, eu simplesmente não podia negar a realidade do que esta criança me contava. Finalmente, a mãe dela e eu decidimos chamar a polícia. Servindo-se das descrições fornecidas pela menina, os investigadores localizaram o assassino. Com base nas provas fornecidas por minha paciente, ele foi facilmente condenado. A hora, a arma, o local, as roupas que ele usava, o que a criança assassinada lhe havia dito ... tudo o que a pequena recipiente de transplante cardíaco relatara era totalmente exato”.

¹² Suprimido no original, o **item 18** da transcrição do relato feita pelo Autor. (N.R.)

A sabedoria dos Kahunas avança ao sul do equador

No Brasil, a difusão da psicofilosofia Huna está estreitamente ligada ao Estado de São Paulo. Já em 1961 apareceu, em São Vicente, a primeira edição de **Milagres da Ciência Secreta**, esgotada rapidamente. O Grupo Editorial Monismo, vinculado ao professor Pietro Ubaldi, também pretendia lançar **A Ciência Secreta em Ação**. Mas esse projeto ficou pendente, possivelmente porque a editora transferiu-se para Petrópolis, no estado do Rio de Janeiro. Talvez pelo nome, mas o livro **Milagres da Ciência Secreta** exalava uma estranha magia: quem lia, não esquecia jamais. Ainda hoje há pessoas que se lembram daquela emoção ...

Uma tenta leitora de Milagres ... não deixou passar o assunto em branco. **Ceres Elisa da Fonseca Rosas**, que na época residia em São Paulo, se interessou de imediato. Professora de inglês e português, e participante do Círculo do Pensamento, não teve dúvidas: em 1973 escreveu aos Estados Unidos e descobriu o **Otha**. Não podia ter tido sorte melhor: desde o início recebeu uma acolhida favorável. Após longo intercâmbio de cartas, foi nomeada representante da *Huna Research* no País. Isso continuou assim quando, em 1981, querendo deixar a grande cidade, mudou para Canarana em Mato Grosso.

Foi em 1983 que eu li o artigo de Henry em uma revista esotérica europeia (mais tarde publicado pela Planeta de São Paulo) e também escrevi ao **Otha**. Só assim soube da Ceres. Ambos do mesmo modo fascinados pela magia, começamos a trabalhar juntos. Ceres solicitou — e Otha concedeu —, o direito de editar as *Cartas sobre Huna* em português. De certo modo, com o livro da Monismo esgotado, as *Cartas sobre Huna* iniciaram o movimento Huna organizado no Brasil. O grupo de estudos Huna em Campinas custeou a primeira edição, a segunda também. Durante um bom tempo, a clínica de psicologia de Jorge Bérard serviu de sede informal — ali se “davam as Cartas...”

Em vista do crescente interesse, durante uma estada de Ceres a São Paulo, decidimos criar uma entidade. Assim, em 25 de janeiro de 1987, na minha casa em Campinas, foi fundada a **Associação de Estudos Huna**, com a presença cabalística de 21 pessoas, Ceres como presidente e eu como vice. A presidência de honra coube a uma pessoa especial: **Juan Alfredo César Müller**, de São Paulo. psicólogo szondiano¹³, que chegou a conhecer C. G. Jung, quando morava na Suíça, e já tinha tido um elo com a psicofilosofia Huna; correspondia-se com Max, e foi a primeira pessoa a quem Max Long ofereceu a sucessão. Na época, não aceitou; eram outros, os seus planos de vida.

Como psicólogo, o Dr. Müller se interessava por curas xamânicas e “mágicas”. Já estabelecido com sua clínica em São Paulo, formou um grupo de estudos com a *vidente* **Ana Maria Corrêa** para pesquisar a “máscara da serenidade”. Nesta espécie de “medicina da alma”, oriunda da tradição cigana, o terapeuta molda, de argila e água, uma máscara de rosto com certos traços de personalidade. Em geral, essa máscara é feia, segundo os critérios comuns, desproporcional, mas sempre parece masculina, talvez porque sempre leva bigode. O paciente recebe a máscara e nela projeta bloqueios e dificuldades

¹³ **Szondiano**: De **Leopold Szondi** que em 1943 desenvolveu um teste para determinar o perfil e revelar as possibilidades de existência da pessoa, onde esta escolhe em conjuntos (séries) fotos, as que lhe são simpáticas e as antipáticas. É um teste muito complexo cuja validação ainda é muito discutida no segmento (**N.R.**)

peçoais (de saúde, etc.) que gostaria de resolver. Leva a máscara para casa e olha nela todos os dias, por momentos. Se quiser, pode conversar com ela. Do terapeuta recebe um prazo de convívio (de duas semanas a dois meses), após o qual a máscara é colocada na chuva para ser dissolvida, a terra, assim, retornando à terra, e carregando consigo as dificuldades (ou parte delas) que se pretende eliminar.

Os resultados, claro, foram diversos. Uma psicóloga do grupo de pesquisa conta sobre sua experiência, entre outras coisas: *“devemos vivenciar nossa religiosidade, pois dela necessitamos ... Acredito, assim, na necessidade dos amuletos, das superstições, dos milagres, dos pajés, dos santos, dos curandeiros, dos padres, dos reverendos, dos cartomantes, dos terapeutas e também na crença de Um Deus. Todos são meios para canalizarmos o ilógico, o imensurável e o irracional de nossa existência ...”*

Trata-se aqui de um método terapêutico não inquiritivo, uma “terapia ingênua” derivada da assistência psiquiátrica cigana. A máscara da serenidade, comenta o Dr. Müller, parte do conceito de que uma substância é o equivalente recíproco de uma emoção. Sua confecção pode fornecer respostas somáticas e emocionais, embora se suponha que sua atuação maior seja no sentido de abrandar as exigências do Superego, e diminuir a ansiedade. Aqui, cabe deduzir que, sempre com o intuito de cura, tanto para psicólogos como para ciganos e Kahunas, é comum se valer de métodos xamânicos.

Se bem que a vida em Canarana guardava certa semelhança silvestre com o Havaí de Max, Ceres teve de cumprir um árduo, porém pragmático ritual, para espalhar o saber Huna: traduzir. Graças ao seu empenho, mais duas obras de Max ganharam uma versão em português: **A Ciência Secreta em Ação** e **Crescendo na Luz**. À guisa de introdução, a própria Ceres escreveu **O Caminho ao Eu Superior segundo os Kahunas**. As três obras foram publicadas pela FEEU, a Fundação Educacional e Editorial Universalista, uma meritória editora esotérica sem fins lucrativos de Porto Alegre.

Em São Paulo, a casa Editorial Schimidt publicou uma edição completamente revisada de **Os Milagres da Ciência Secreta**. Outra editora paulista, Zenda, lançou meu livro **A Magia dos Kahunas**. Os seis títulos disponíveis atingiram muitos milhares de exemplares, originais ou, à falta deles, cópias, já que a FEEU não faz reedições. Tanto em Veranópolis no Rio Grande do Sul, onde se formou um forte núcleo de praticantes, como em Vinhedo perto de Campinas, foram realizados seminários de fim de semana. O de 1996 contou com a presença de um palestrante internacional: **Henry Krotoschin**, que explicou as novas técnicas de cura Huna.

Um dia, Ceres, já radicada em Alto Paraíso, resolveu deixar a associação. Porém, eu decidi continuar, talvez porque em Campinas seja conhecido por “*Jens dos Kahunas*” ... ou talvez porque tenha nascido num 9 de agosto ... Seja como for, em 1997 criei o **Centro Aloha** e comecei a redigir, trimestralmente, as **Cartas Aloha**, com artigos sobre a sabedoria dos Kahunas e temas mais amplos, pois sempre fui eclético e “multicultural”.

Como **Serge King**, também me apaixonei por **Seth**, esta entidade ímpar que através da admirável médium **Jane Roberts**, confirmou e ampliou boa parte do saber Huna. Portanto, em meu livro, que não por acaso leva o subtítulo **O Segredo do antigo Havaí e as Revelações de Seth para o Caminho à Paz**, expus a posição de **Seth** sobre sexo e violência. Como nada de Jane está traduzido do inglês, volto aqui à

“conexão *Seth* — Kahunas”, começando com sua descrição das “famílias de consciência”, por ser uma boa explicação dos propósitos com os quais cada um de nós vem ao mundo.

As Nove “famílias de consciência” da Humanidade

Quem já imaginou fazer parte de um grupo que não seja o de seu país, raça, sexo, religião ou partido? **Seth** afirma que esses grupos existem de fato. Diz que a Terra está povoada por nove superfamílias, e que cada ser humano pertence a uma delas. E denomina esses agrupamentos “*famílias de consciência*”.

Durante os mais de vinte anos que a médium americana **Jane Roberts** canalizou a entidade não-física que dizia chamar-se **Seth**, de profundas dimensões espirituais, recebeu algumas informações sobre os propósitos de vida humanos. As *famílias de consciência* são grupos de pessoas que compartilham um padrão psicológico comum, uma espécie de modelo interior, que cada indivíduo escolhe ao vir ao mundo e carrega consigo a vida toda. Essa identidade torna-se uma característica própria da pessoa; com isso, ela adquire algo assim como um “programa de vida” abrangente, que compartilha com um conjunto de pessoas afins.

Dentro da “família”, a individualidade de cada um predomina, quer dizer, cada pessoa é diferente da outra. Se tomarmos, como exemplo, os *Sumari*, pode haver alguns bastante sérios, moles e teimosos, que ainda não aprenderam a usar sua criatividade de modo ameno. Mas todos têm como meta, o emprego lúdico dos seus dons criativos. Assim, os *Sumari* compartilham uma visão específica da realidade comum, o que os diferencia das outras famílias de consciência.



Seth insiste que os seres humanos são “*cidadãos de nove países espirituais*”; portanto, têm em comum uma herança, objetivos de vida e metas determinadas. Se bem que as pessoas de cada grupo possuem alguns elementos dos outros, as famílias de consciência são bem mais genéricas que os grupos nacionais ou os grupos físicos. Também não se trata de povos ou raças antigos, nem das “almas gêmeas” tão procuradas. Melhor, são tipos psicológicos — com nomes em uma língua estranha também chamada **Sumari**, uma mistura de idiomas arcaicos derivado de línguas românicas, usado apenas por **Seth**.



Segundo **Seth**, tanto **Jane** — a escritora com várias obras publicadas, que recebia as mensagens e lhes dava voz — assim como seu marido, o pintor **Robert Butts** — que as anotava e redigia —, pertencem à mesma família, um grupo que leva o nome de **Sumari**. Esta família é extremamente criativa, e faz uso desta habilidade em forma lúdica. Eles são impetuosos, cheios de energia e de certo modo antiautoritários.

Via de regra, são individualistas contrários a todo tipo de sistema. Contudo, não chegam a ser reformadores natos, mas seu trabalho criativo pode levar a mudanças na sociedade e na cultura. Participam de todas as civilizações, mas apareceram pouco na Idade Média (476-1450). Tendem a

preferir certos países, por exemplo: muitos irlandeses, judeus e espanhóis são *Sumari*, alguns franceses, mas poucos ingleses e escandinavos; em geral, os Estados Unidos não são uma nação de *Sumari*.

Pela sua natureza lúdica, os *Sumari* são inventores relativamente livres e espontâneos. Podem ser encontrados em ocupações artísticas e áreas científicas pouco convencionais. Devido ao seu viés em extremo independente, normalmente não nascem em países governados por ditaduras. Se agem nesses lugares, seu trabalho talvez acenda uma faísca que leve a transformações, mas raramente se agrupam para ações políticas conjuntas. Para tais sociedades, sua criatividade resulta perigosa. Apesar de terem iniciativa, raramente mantém organizações, tampouco as que consideram úteis, e dificilmente se sentem ligados a agrupamentos estruturados. Tendem a não desafiar as leis.

Muitas vezes, seu trabalho lúdico leva a reformar uma sociedade ou uma cultura. São devotados à arte em seu sentido mais amplo, por exemplo, na tentativa de fazer de sua vida uma arte. Com frequência, seu momento de maior poder acontece antes de grandes transformações sociais. Como indivíduos, os *Sumaris* escolhem ser minoria — por exemplo em uma democracia, onde a situação razoavelmente estável lhes permita dedicar-se às artes. Neste sentido, confiam no governo, mas no fundo estão pouco interessados nele.

Seth diz que ser *Sumari* é um estado de espírito, uma atitude frente à vida. Estas pessoas não são de lutar, e em geral não intervêm em favor de um derrocamento violento do governo ou dos costumes. Acreditam no processo criativo da mudança natural. Apesar disso, muitas vezes estão inseridos numa certa clandestinidade cultural, simplesmente por não serem conformistas. Um *Sumari* se sente pouco à vontade como funcionário de uma grande empresa, especialmente quando isto implica uma rotina maçante; trabalhar na cinta transportadora, nem falar. Por todos estes motivos, frequentemente mudam de emprego ou profissão.

Se bem que podem gostar de matemática teórica, como contadores são um desastre. Nas artes plásticas, Picasso foi um *Sumari*, muitos artistas de entretenimento também o são. Raras vezes se tornam políticos, ou membros de instituições religiosas; normalmente tampouco viram historiadores. Por seu senso de independência, podem ser agricultores que trabalham a terra de maneira intuitiva.

A proporção de homens e mulheres é quase a mesma. Na cultura ocidental, porém num homem as qualidades *Sumari* eram vistas com desagrado até pouco tempo atrás. Muitas vezes, os *Sumari* criam empatia com os demais. Até certo ponto, esta capacidade de se afinar, emocionalmente, com a Humanidade, é a mola propulsora de seu trabalho criativo. Um bom número deles também sente uma união mística com a Natureza. Ao mesmo tempo, podem ser bastante individualistas, preferindo trabalhar por si só.

Aqui podem aparecer qualidades aparentemente contraditórias. Por exemplo, uns procuram relações pessoais extremamente gratificantes. Outros acham que amigos distraem. Há os que gostam de se apresentar em público, e há outros que tem pavor da ideia. Visto que cada indivíduo é único, as qualidades *Sumari* se mostram de maneira diferente. Alguns moram na cidade, usufruem o calor humano dos demais e preenchem sua lembrança das belezas naturais com vasos na sacada. Outros

talvez tenham uma fazenda. De todo modo, sua consciência está focalizada antes de tudo na criatividade. Sua função principal é proporcionar, à espécie humana, uma herança artística ou espiritual.



Eu, por minha parte, escolhi uma família diferente, de divulgadores do saber. São os **Lida**, grupo de comunicadores que participa, antes de tudo, do grande jogo da troca recíproca de ideias e de produtos, de teorias políticas e sociais. São viajantes, levam ideias de um país para outro e, literalmente, misturam culturas, religiões, conceitos e estruturas sociais.

Os *Lida* costumam ser pesquisadores, comerciantes, soldados, missionários, marinheiros. Participaram, com frequência, das Cruzadas. No curso dos tempos, se dedicaram a assimilar e difundir ideias. Seu serviço os leva a toda parte. Raramente vivem num lugar por muito tempo, a não ser que vendam produtos de outros países.

Via de regra gostam de aventuras. Historicamente, foram piratas como também escravos. Pode dar a impressão que os indivíduos se diferenciam bastante entre si, mas será difícil encontrá-los como professores nas universidades; contudo, podem ser arqueólogos ocupados em escavações.

Muitos homens de negócios pertencem a esta categoria. Podem ser cosmopolitas e chegar a ricos, o que lhes permite frequentes viagens. Em certas circunstâncias, um pequeno comerciante que negocia apenas em uma província vizinha também faz parte do grupo. Comunicativos e criativos, são cheios de vida e não raras vezes dignos de ser amados. Se interessam por costumes sociais e ideias religiosas e políticas atuais — ideias que por sua vez, espalham por toda parte. Portanto, são os clássicos portadores de sementes — tanto no sentido literal quanto no figurado.

Frequentemente, os membros desta família de consciência testam novas opções. Podem ser cientistas, ou missionários extremamente convencionais atuando em terras estranhas. Nos dias de hoje, às vezes são hindus ou árabes ou africanos que empreendem viagens de reconhecimento à cultura ocidental. Contribuem, assim, ao grande fluxo da comunicação no mundo. Poderão ser mais emocionais que intelectuais, mas são inquietos, e vivem a procurar caminhos novos. Às vezes, optam por ser atores.

Também podem ser “vigaristas”, vender produtos com propriedades aparentemente miraculosas, deslumbrando provincianos incautos com seus modos urbanos. Porém, graças a eles o sopro de ideias diferentes acaba chegando a regiões distantes. Na antiguidade, algumas *Lida* eram grandes cortesãs que, apesar de não poderem viajar, se encontravam no centro da comunicação. Isso quer dizer que faziam parte da vida da corte e tinham relações com diplomatas que viajavam bastante. Muitas das grandes cortesãs que dominavam os salões da Europa fazem parte deste grupo.

Uma grande movimentação desta família aconteceu durante as Cruzadas. Neste empreendimento histórico, coube ao comércio e ao intercâmbio de ideias políticas um papel bem mais relevante que às motivações puramente religiosas. Alguns membros desta família iniciaram novas ordens religiosas — por exemplo os Jesuítas, de pensamento mais aberto — e foram papas esclarecidos e com senso para

questões econômicas. Os *Lida* podem apreciar as belas artes, mas, neste caso, com ênfase no aspecto comercial.

Hoje são encontrados mais nas áreas governamentais, que tem a ver com viagens e finanças. Até costumam tramar uma boa intriga. Mas, como traço principal, contribuem para misturar e disseminar modos e costumes.



Ao contrário dos *Sumari*, a **família dos Gramada** procura e participa em organizações. Algumas vezes, seus membros aparecem após mudanças sociais revolucionárias, mas seus talentos organizacionais se manifestam em todos os âmbitos da vida. Gerenciam, por exemplo, escolas de arte, apesar de nem sempre serem artistas; organizam faculdades, tanto como cientistas ou leigos.

Com frequência, os fundadores de grandes conglomerados econômicos pertencem a esta categoria, como também alguns políticos e estadistas. São muito ativos, dinâmicos e de agressividade criativa. Sabem como costurar as ideias de outras pessoas. Não poucas vezes conseguem fundir linhas de pensamento divergentes num sistema bastante coerente. Portanto, constituem novas instituições sociais como hospitais, escolas e entidades religiosas. Não somente as criam, também ajudam a mantê-las.

Os *Gramada* são extremamente capazes quando se trata de implementar teorias que, sem sua ação, desapareceriam. Sua energia visa organizar estruturas societárias concretas. Geralmente constituem governos, escolas e congregações razoavelmente estáveis e sensatas, se não foram eles os pais da ideia.



O grupo dos **Sumafi** se ocupa antes de tudo a ensinar aos demais. Via de regra, suas relações com outros grupos são boas. Podem ser talentosos em muitas áreas, mas seu objetivo fundamental é transmitir o saber de outros ou o seu próprio. De certo modo, estão ligados aos *Gramada* e aos *Sumari*, pois se posicionam entre o sistema organizado e o artista criativo. Costumam estar imersos nas tradições, tanto assim que transmitem o saber original sem mudá-lo. Já que qualquer interpretação acaba modificando um acontecimento; comumente ensinam as matérias sem mudar seu conteúdo criativamente. Como historiadores, por exemplo, repetem a data de batalhas como se fossem fatos inquestionáveis, e não duvidam do valor da informação.

Durante a Idade Média copiavam fielmente antigos manuscritos. São os clássicos guardas e fiéis depositários. Aqui também há incontáveis variantes. Muitos professores de arte e música pertencem a esta categoria. No ensino, enfatizam a técnica e a perfeição, abrindo espaço para que os alunos artistas (muitos deles *Sumari*, mas não todos) possam desenvolver sua criatividade.



A família dos **Tumoid** está focalizada preferentemente na cura. Isso não quer dizer que seus membros não possam ser artistas, organizadores ou maestros, mas no centro de sua consciência está a

intenção de curar. Entre eles há médicos e enfermeiras, mas poucos administradores de hospitais. Podem ser também sensitivos, assistentes sociais, psicólogos, artistas, hábeis artesãos ou atuar na área religiosa ou em floriculturas. Podem até trabalhar na linha de montagem, mas são curadores pela sua intenção ou temperamento.

Ao citar profissões determinadas, trata-se de dar alguns exemplos mais precisos. Mecânicos de automóveis podem ser **Tumoid**, mas neste caso sua função não se limita apenas a consertar veículos. Quando estes curadores aparecem como políticos, visam curar as feridas psíquicas da nação. Artistas, que com seu trabalho pretendem ajudar, entram nesta categoria, também chefes de estado e — no passado —, alguns membros de famílias reais.



Os componentes do próximo grupo, **Vold**, são, antes de tudo, reformadores. Dispõem de excelentes qualidades precognitivas. É como se captassem, de antemão, a futura direção que uma ideia ou estrutura vai tomar. Podem atuar em todas as áreas. Dentro do padrão comum, aparecem como grandes ativistas e revolucionários. Outras vezes dão a impressão de ser sonhadores pouco práticos. Estão dominados pela ideia de mudança e renovação: sentem-se fortemente impelidos a tornar realidade, as suas ideias.

Em geral, desempenham um papel bastante criativo, porque instituições sociais e políticas costumam estagnar e então já não servem às suas finalidades, deixando de beneficiar ao público. Os membros desta família também podem dar início a revoluções religiosas. Porém, muitas vezes têm apenas um objetivo em mente: a mudança do “*status quo*” no seu campo particular de interesse.

É claro que as famílias interagem, que suas metas específicas se complementam mutuamente como também entram em conflito. Mas, visto como um todo, trabalham quase como um sistema de mútuo balanceamento visando um equilíbrio geral criativo.



A família dos **Milumet** é composta de místicos. A maior parte de sua energia se dirige ao seu interior, sem que essa energia seja traduzida, necessariamente, nos conceitos usuais. Estas pessoas podem ser, por exemplo, completamente desconhecidas, e muitas vezes também o são, já que pouco se esforçam por explicar suas atividades interiores aos demais, e nem a si mesmos. São realmente inocentes e espirituais. De acordo com as normas usuais, chegam a ser intelectualmente subdesenvolvidos, mas isso resulta por não direcionar seu intelecto ao mundo físico.

Os representantes desta família não costumam ser encontrados em posições revestidas de autoridade, já que não se concentram o tempo suficiente na realidade física. Curiosamente, podem ser achados onde menos se espera: em uma produção em série qualquer, coisa que requer uma tarefa simples e repetitiva, e isso em fábricas que não demandem maior rapidez. Não se ligam às convenções. Costumam escolher países menos industrializados, nos quais a vida corre mais devagar. Apresentam-se de modo simples, direto e ingênuo; até dão a impressão de ser um pouco tontos.

Coisa estranha, podem ser pais excelentes, em especial em sociedades menos complicadas que a ocidental. Segundo os critérios humanos, parecem mesmo primitivos. Porém, se ocupam intensamente com a Natureza, e nesse sentido estão psiquicamente bem mais afinados que a maioria das outras pessoas. Suas experiências pessoais são muitas vezes bastante ousadas, e neste plano eles contribuem alimentando a psique da Humanidade.



O grupo dos **Zuti** se ocupa basicamente com atividades físicas. Aqui estão os atletas. Em qualquer área, levam o potencial do corpo à perfeição, potencial que, em outras pessoas, permanece latente. Até certo grau, servem de modelo físico. Amam a beleza em sua expressão física: através da velocidade, elegância e rendimento do corpo expressam a vitalidade da criatura humana. Em alguma medida são perfeccionistas, e em suas atividades almejam “superresultados”, como se a espécie quisesse superar a si mesma. Ao mostrar a capacidade toda do corpo de modo irreal, lembram os artistas *Sumari* em seu empenho de sinalizar o potencial artístico latente, mas, às vezes, não concretizado da espécie.

Muitos *Zuti* podem servir de modelo a artistas plásticos, porém, eles mesmos preferem mostrar toda sua energia através da “arte” do corpo. Historicamente, aparecem na fase inicial de civilizações, quando era necessário o contato físico direto com o ambiente. Naquelas épocas, as reações físicas normais eram mais rápidas que hoje, porém também vinham seguidas de um relaxamento corporal mais profundo.



A paternidade é a característica marcante da família dos **Boriedim**. Estas pessoas são os “pais terrenos” naturais, quer dizer que possuem a capacidade de gerar filhos que, em certos aspectos, tem algumas qualidades especiais. Os filhos revelam mentes brilhantes, corpos saudáveis e emoções claras e fortes. Quando muitas outras pessoas cultivam apenas uma área, seja sua mente ou seu corpo ou suas emoções, estes pais e seus filhos geram uma descendência de excelente equilíbrio. Nenhum aspecto do intelecto ou do corpo é desenvolvido à custa dos demais.

Estas personalidades são física e mentalmente extremamente elásticas e constituem um forte tronco terreno. Naturalmente, membros de um grupo casam com os de outro, e assim se estabelece uma nova estabilidade, já que as famílias *Boriedim* assumem um papel de “reservatório de força” mental e física. Costumam ter muitos filhos, que habitualmente são bem-sucedidos em suas próprias vidas. Biologicamente, apresentam certas qualidades que dissolvem códigos negativos contidos nos genes. Ao ser, em geral, pessoas bem saudáveis, casar-se com um membro deste grupo pode chegar a por fim às assim chamadas “debilidades” transmitidas através de várias gerações.

Por tudo isso, os *Boriedim* acreditam naquilo que o corpo, o círculo familiar e a sexualidade tem de naturalmente bom, sendo irrelevante como tais assuntos sejam vistos na sociedade em que vivem. Via de regra fazem gala de uma espontaneidade cativante, e toda sua capacidade criativa volta-se ao grupo familiar e aos filhos. Mas não chegam a ser pais obstinados, que seguem as convenções cegamente; ao contrário, consideram a vida familiar como uma arte, bela e criativa, e os filhos como

obras mestras de carne e osso. Longe de podar seus rebentos através de um excesso de zelo, os soltam alegremente no mundo, conscientes de que suas obras mestras terão de se aprimorar conforme suas próprias condições, e que eles colaboraram no “preparo das peças”.

Os *Borledim* são aquele tronco que até agora sempre cuidou que a espécie humana se conservasse, apesar de todas as catástrofes. Estão distribuídos homogeneamente por todo o planeta e todas as nacionalidades. Se parecem mais aos *Sumari* que às outras famílias. Para bem de seus filhos, em geral preferem escolher condições políticas relativamente estáveis, assim como fazem os *Sumari* em prol de sua arte. Exigem certo grau de liberdade para seus filhos e, se bem que não são ativos politicamente, suas ideias adquirem relevância diante de grandes transformações sociais. A maior diferença reside no fato que os *Sumari* se ocupam principalmente com artes e criatividade e a elas subordinam sua vida familiar (como fizeram *Jane Roberts* e *Robert Butts*), enquanto este grupo vê os filhos como arte viva e a este ideal sacrifica todo o demais.

Se os *Sumari* fornecem à espécie uma herança cultural, espiritual e artística, são os *Borledim* que velam por um patrimônio humano equilibrado — uma boa “herança de indivíduos”. Estas pessoas são bondosas, brincalhonas e imbuídas de viva compaixão, porém sábias demais para o tipo “pervertido” de compaixão que alimenta as fraquezas de outras pessoas. Podem ser encontradas em todas as profissões e áreas de atividade.

Estes pais não se sacrificam pelos filhos. Percebem o fardo que isso significaria para eles. Antes, conservam sua identidade própria e, desta maneira, servem aos seus filhos como exemplo de pais amorosos e independentes. Um pintor nutre a pretensão de fazer quadros bons — ou pelo menos deveria nutri-la. Os *Borledim* esperam que seus filhos sejam sadios, equilibrados e espiritualmente inquietos, e eles chegam a sê-lo, mesmo.



A sua vida tem um propósito e um sentido. Descubra parte dele vendo a família de consciência a que você pertence. Pode fazer isso com ajuda de um pêndulo. O uso do pêndulo é explicado no fim do Capítulo 1. Através do mesmo método pode explorar seus eventuais outros objetivos ao vir a este mundo. Um dos fatores mais importantes para a felicidade, é saber profundamente que sua vida tem um propósito e qual é sua meta.

Descrição do Sistema de Conhecimento Huna

Os relatos dos Kahunas do antigo Havaí sobre suas histórias de vida e suas realizações “mágicas” mostram um universo abrangente, ainda acrescido pelos esportes dos mestres e autores contemporâneos. Este “Universo Huna”, que vêm da antiguidade e passou a ser um saber contemporâneo, é composto de três aspectos diferentes: é, ao mesmo tempo, um sistema científico, apresenta uma visão do mundo e oferece um caminho prático, uma filosofia de vida ética. Portanto, ao lado da abordagem psicológica e dos princípios universais, existe a experiência, comprovada e verificável, de seu uso no dia a dia.

1. Ciência.

Com base na psicologia moderna em sua versão transpessoal, postula, além do *consciente* e *subconsciente*, a existência da entidade chamada *Superconsciente* ou *Eu Superior*. Ao apresentar a estrutura da psique sendo composta de **três níveis de consciência** chamados de “*Eus*”, com o mais evoluído dos três sendo uma “centelha divina” que permite ao ser humano ligar-se a forças superiores, é uma psicologia de caráter espiritual com aspectos religiosos e transcendentais. A partir do entendimento dos fluxos de energia, este conhecimento permite uma compreensão profunda da consciência humana e do seu poder de realização.

2. Visão de mundo.

Os mestres espirituais, sucessores dos antigos Kahunas, fundamentaram o sistema em **sete princípios universais**, compartilhados por outras filosofias, e *baseados na responsabilidade pessoal do indivíduo*. O conjunto de convicções esclarece as consequências das próprias ações e seus efeitos sobre os demais e o meio ambiente. Esta visão de mundo convence pela sua coerência psicológica implícita. Seu *único preceito ético* é “**não ferir**”. Carece de dogmas e é tolerante com outras crenças e religiões.

3. Método prático.

Ao apresentar o modo de vida do Havaí tradicional como modelo de convívio pacífico, e propor uma linha harmoniosa de comportamento, expresso na máxima “**uma vida para servir e não ferir**”, é uma filosofia de vida. A cultura exemplificada na sociedade havaiana, onde o entendimento entre as pessoas foi historicamente bem-sucedido, constitui uma “ferramenta” prática para o cotidiano dos participantes. Trata-se de uma proposta de conscientização e auto-aperfeiçoamento humano.

Com tantos ascendentes favoráveis, não surpreende que o sistema de conhecimento Huna atenda por muitas denominações, além de psicologia dos Kahunas — o Caminho Huna ao *Eu Superior*: filosofia Huna, psicofilosofia, psicoreligião, sabedoria dos Kahunas, doutrina Huna ou simplesmente prática Huna. Qualquer que seja o nome, os três aspectos, a psicologia espiritual, os princípios universais e a prática se integram em um todo orgânico com o objetivo da realização do máximo potencial humano. Almejam a harmonia interior de cada um de nós e o convívio pacífico das pessoas dentro de um meio ambiente são.

Quadro Resumo do Sistema Huna

Aspecto científico

Base: ciência psicológica

Admite psiquismo

Usa só poderes naturais (muitas vezes latentes)

Não usa poderes sobrenaturais nem magia

Lida com o mundo físico

Técnica obtém resultados

Base: 3 níveis de consciência

Energia universal **Mana**

Substância invisível **Aka**

Meta: integrar níveis de consciência

Aspecto religioso

Visa perfeição espiritual

Fé no potencial humano

Aspecto não-religioso

Não reverencia deuses

O *Eu Superior* não é Deus

Não obriga a acreditar nisto/naquilo

Aspecto filosófico

Base: Sabedoria milenar

Postula princípios

Meta: convicções sadias com responsabilidade pessoal

Aspecto comportamental

Código ético claro:

- “***Nenhum dano=nenhum pecado***”

- “***Servir para merecer***”

- Único pecado: ***Ferir outros*** (= modo simples de expressar amor incondicional)

Propõe atitudes condescendentes

Base: paz — antigo Havaí

Meta: convívio social harmonioso

Primeira parte:

A Psicologia Espiritual

Capítulo 1.

Os Três Níveis de Consciência

Nas tradições de todos os povos existem lendas sobre a criação do Homem. Uma delas conta que ao fazerem os humanos, os deuses empregaram duas cores de argila: azul e vermelha. É por isso que dois espíritos moram dentro do Homem. Expresso em termos modernos, o Homem das duas cores de argila contém uma mente consciente e outra subconsciente.

Os antigos Kahunas viam a mente consciente e a mente subconsciente como duas entidades com funções diferentes. Consideravam o subconsciente como *“o espírito que nunca dorme, que conhece a tristeza, mas não pode falar”*, e o consciente como o *“eu que pode falar e que vive como hóspede num corpo animal, que é capaz de observar os fatos e interpretá-los logicamente, e que tem como tarefa guiar o eu subconsciente”*.

Descrever a psique humana, tão complexa, sempre foi um desafio. Mas xamãs e psicólogos coincidem que há um aspecto da psique que opera disfarçada e indiretamente (o subconsciente); há um segundo aspecto da psique que opera aberta e diretamente (o consciente) e finalmente, há um terceiro aspecto que transcende os dois outros, pelo que a psicologia transpessoal o chama de *Superconsciente*.

Serge King caracteriza os três aspectos chamando-os de coração, mente e espírito, cada um tendo sua própria função e motivação. Estão ligados entre si, mas são diferentes em seu agir. Visto que cada um possui personalidade própria, apesar das estreitas relações, convêm tratá-los separadamente, mesmo que isso seja apenas por motivos didáticos.

O Subconsciente ou *Eu básico*

Freud teve o grande mérito de enriquecer a psicologia moderna ao reconhecer que existe uma parte oculta da psique: o subconsciente, **id**, que para ele era de cunho primitivo, quase animal, sujeito a estímulos e dominado por paixões. Nele, dizia, se acumulam conflitos, leves ou profundos, porém, muitas vezes encobertos e sem resolver. Deve, portanto, ser dominado, para evitar que se torne destrutivo e ameace a saúde psíquica da pessoa.

Os Kahunas conhecem bem esta parte oculta, que apresenta, sim, um traço instintivo, mas isto por estar intimamente ligada ao corpo físico, ao qual precisa gerenciar. No mais, esta parte oculta, chamada de **Unihipili** ou *Eu Básico*, está dotada de todo um leque de qualidades: entre outras, é a sede da memória e das emoções.

De modo nenhum deve ser tratada como um inimigo a ser imobilizado. Bem pelo contrário, o jeito é treinar e educar este ***Eu Básico***, a fim de que se torne um companheiro confiável na tarefa comum de viver a vida harmoniosamente. Assim, este **subconsciente** execrado por Freud, graças aos Kahunas e à psicologia contemporânea é elevado à categoria de irmão caçula, passando a ser nosso “eu companheiro” ...

Há uma diferença fundamental que explica o profundo hiato cultural entre o antigo Havaí e outras tradições. Enquanto Freud, imbuído em quatrocentos anos de metafísica pessimista ocidental (pessimismo, neste caso, é sinal de perda de fé em si mesmo, na Humanidade e no ordenamento divino do Universo), via o subconsciente como intrinsecamente mau, os Kahunas (e *Seth* também) o consideram intrinsecamente bom. Ninguém nega que, além da memória, o *Eu Básico* pode armazenar complexos, e que estes complexos, não resolvidos, podem ser destrutivos (como o são as fortíssimas emoções negativas). Porém, é por este motivo que os Kahunas lançam mão de comprovados tratamentos, em especial para desbloquear os sentimentos de medo e culpa, tão fortes, arraigados e persistentes.

No que se refere aos instintos, o *Eu Básico* alimenta os poderosos impulsos de sobrevivência e a não menos vigorosa procura de felicidade. Como “**depósito**” da memória, guarda todas as convicções adotadas e os comportamentos adquiridos. Portanto, é por suas múltiplas e variadas funções, e não apenas por estar oculto, que tanto Kahunas quanto psicólogos contemporâneos o tratam como espírito independente. Independente e por demais importante, como mostra o autor de “Inteligência Emocional”. De tal modo que em uma ilustrativa representação gráfica da psique por uma maçã, a fruta, corresponde ao subconsciente e apenas o pequeno caule ao consciente ...

Quais são, então, as características marcantes deste nosso *eu companheiro*?

- Gerencia todas as funções do corpo que não dependem da vontade;
- É o órgão da percepção, utilizando para isso múltiplas funções e não apenas os cinco sentidos;
- É a sede da memória — esta é sua função principal;
- Vive todas as emoções e sentimentos, tanto positivos como negativos;
- Gera todas as doenças psicossomáticas, quer dizer, os avisos ao indivíduo para mudar de atitude;
- Adota hábitos e comportamentos, mentais e/ou físicos;
- Emite e recebe os fenômenos sobrenaturais; viaja a outros planos nos sonhos e nas projeções astrais; administra as faculdades psíquicas e mediúnicas;
- Raciocina de modo dedutivo e, dentro do limite de suas convicções, de modo lógico;
- Guia-se segundo as ordens recebidas, sejam recentes ou antigas;
- Detesta críticas, tanto as que recebe quanto as que faz; tende a tomar todas como dirigidas a si mesmo;
- Possui a tendência inata de crescer — o crescimento humano é sua meta final.

Gerencia o corpo.

O *Eu Básico* controla e regula todos os sistemas (circulatório, digestivo, nervoso, etc.). Dado que realiza mais de 90% do “trabalho” do indivíduo, é considerado nosso “robô”. As informações para esta tarefa estão contidas nas células tipo DNA, mas uma parte importante também é adquirida através dos padrões sociais e do próprio aprendizado.

Os Kahunas assumem que a atenção consciente pode influenciar as funções corporais subconscientes, e a psicologia moderna dá-lhes razão. As técnicas modernas do *superaprendizado* (*superlearning*) e de treinamento de atletas olímpicos confirmam a experiência, já conhecida pelos mestres de yoga. Para o preparo técnico de nadadores, filmes mostram como executar cada movimento, por exemplo, virar na piscina; isso é treinado tantas vezes, até os músculos saberem “de memória” o movimento a fazer. Nuno Cobra, o treinador de Ayrton Senna e outros atletas, usa este método, baseado na forte motivação, tanto a nível subconsciente como consciente, que visa somente visualizar o sucesso e, então, executá-lo automaticamente. A **prece-ação Huna** se baseia no mesmo princípio.

Percebe e observa.

A percepção consciente de nosso meio compreende muito mais que o captado pelos cinco sentidos. A vista, por exemplo, inclui observar cores, matizes, profundidades, perspectivas, padrões, contornos e significados (na leitura). Todas estas impressões sensoriais são transportadas pelo sistema nervoso, mas é o *Eu Básico* que as processa e redefine: evita que sejamos dominados por elas, leva algumas à nossa atenção, reprime outras, agindo sempre de acordo com as suas convicções introjetadas.

Aloja a memória.

Graças a esta função podemos aprender a lembrar e manter um sentido de identidade no cotidiano. A memória fica guardada no corpo como um padrão de vibração ou movimento.

Enquanto a memória genética é armazenada nível celular, a memória, aprendida é guardada em um ou mais dos muitos níveis musculares. Não faz diferença se a experiência veio de uma fonte interna ou externa, de uma situação física real ou de um livro, programa de tevê, sonho, intuição ou imaginação; tudo é arquivado na memória corporal. Portanto, uma experiência imaginada pode ser tão intensa como uma real. A intensidade da experiência é muito mais importante que sua origem.

Sob um estímulo determinado — interno ou externo, mental ou físico — ocorre o movimento pelo qual a memória é liberada e produz um comportamento — mental, emocional ou físico.

Quem já se livrou de dor graças a uma massagem muscular sabe disso. Por outro lado, se esse movimento for inibido, seja por tensão ou estresse, o mesmo acontecerá com a memória, que assim pode ficar bloqueada. Portanto, quem aprende a relaxar seus músculos segundo sua vontade, pode lembrar-se de conhecimentos e habilidades mais facilmente, bem como torna-se capaz de evitar e de se livrar do medo e da raiva.

O *Eu Básico* não distingue entre passado, presente e futuro. Para ele *tudo é um eterno presente*. A recordação de um fato ocorrido aos sete anos de idade pode ser mais vivida que a de um simples almoço na semana passada. Ao se lembrar de alguma coisa, produz reações fisiológicas cuja intensidade depende de quanto esteja vívido, aquilo que está lembrando. Isso significa que quanto mais remoer uma lembrança, mais seu efeito aumentará no presente — uma boa lembrança gerando endorfinas, e uma má, toxinas.

Serge King propõe um teste simples. Durante quinze segundos, lembre-se de algo desagradável e focalize sua atenção no seu corpo. Logo, inverta o teste, lembre-se de algo agradável. Descobrirá que uma lembrança desagradável fará com que se sinta cansado, tenso, contraído, deprimido e/ou infeliz, ao passo que a lembrança agradável tende a fazê-lo sentir-se leve, expansivo, relaxado e/ou feliz. Veja como é importante mudar de foco! Então, escolher as lembranças que se permite reviver é uma ótima maneira de controlar suas emoções e cuidar de sua saúde.

Sente e se emociona.

O *Eu Básico* vive todas as emoções, tanto positivas como negativas: sente prazer, medo, alegria, ódio, etc. Apenas o *Eu Básico* consegue chorar, e só ele sente vergonha ou se ruboriza. Por tudo isso, o eu emocional é o que os poetas chamam alma. Os quatro padrões de reação primários são medo (retirada), raiva (ataque), alegria (aumento de autoconfiança) e ação (atividade física ou psíquica).

Nos romances e telenovelas, certos personagens costumam representar uma emoção típica, que constitui o traço principal de sua personalidade. Sendo a sede dos desejos — por exemplo, que não quer ser feliz — a publicidade apela para o eu emocional, e com isso tenta driblar a razão.

As emoções do *Eu Básico* podem se tornar tão prementes que o eu racional chega a perder o controle, mesmo que a sua função seja, precisamente, o guia do emocional. Os Kahunas não negam as emoções, nem sua força; apenas monitoram seus efeitos: “*você tem direito a todas suas emoções, mas não o direito de vivê-las ferindo os demais, nem a si mesmo*”.

Gera doenças.

Quem não ouviu dizer que a úlcera é fruto de preocupações? No fundo, todas as doenças são de origem psicossomática, o que quer dizer que as expectativas e convicções do *Eu Básico* decidem o que acontece no corpo, para bem, como no caso dos superatletas, ou para ficar doendo ...

Quando o *Eu Básico* quer transmitir uma informação ao *Eu Médio* e não é ouvido, pode fazer uso do corpo para se expressar. Com isso quer passar um aviso contundente para o *Eu Médio* tomar providências. E o faz assim porque achou essa alternativa a mais contundente. Então, esse “**aviso-doença**” do *Eu Básico* pretende alertar o indivíduo a evitar males piores.

Na realidade, o *Eu Básico* procura, visceralmente, sentir prazer. Só admite sofrer quando convencido que prêmios prazerosos, como a conquista de diplomas e medalhas, justificam os sacrifícios.

Quando a motivação é forte o suficiente, participa e joga o jogo do *Eu Médio*. E motivação é mesmo o *Eu Médio* e o *Eu Básico* solidamente unidos num objetivo comum.

Adota hábitos.

Do mesmo modo que os sentimentos, os hábitos mentais ou físicos são padrões de reação aprendidos e armazenados na memória (e acionados por estímulos). A maioria dos hábitos acontece sem que o consciente, saiba o que o inconsciente faz.

Segundo a psicologia Huna, um hábito muda automaticamente quando deixa de ser uma necessidade do inconsciente. Caso contrário, quando continua preenchendo uma função psicológica, é preciso a atenção consciente para mudá-la. A mudança realmente acontece quando o *Eu Básico* considera válida a alternativa que lhe é mostrada.

Não importa quanto tempo perdura o hábito. O *Eu Básico* se interessa apenas por resultados, e se o novo hábito traz sucesso, então não vai criar empecilhos para adotá-lo. Porém, se o *Eu Básico* não está convencido disso, será difícil, ou impossível. Como o *Eu Básico* não tolera o vazio, o único meio de eliminar um hábito antigo é substituí-lo por um novo. Então, para deixar de fumar convêm ter, nos momentos em que acendia um cigarro, outra ocupação prazerosa. Na psicologia Huna, as convicções também são consideradas hábitos e, portanto, também estão sujeitas a mudanças e troca como qualquer hábito, mas apenas quando são trocadas por convicções mais efetivas.

Administra o psiquismo.

Como todas as pessoas possuem faculdades psíquicas e mediúnicas em maior ou menor grau, a psicologia Huna não as considera algo sobrenatural. Pais e filhos, cônjuges e amigos com frequência emitem e recebem mensagens telepáticas. Devido aos preconceitos, muitas vezes são ignoradas, a não ser que sejam assaz dramáticas. Em poucas ocasiões permitimos que um pressentimento, uma intuição, uma inspiração ou uma coincidência desempenhe um papel em nossas vidas. A psicologia Huna resume estes fenômenos de acordo com as percepções dos sentidos:

Telepatia é uma ampliação de nosso sentido de audição e de nossa capacidade de expressar-nos verbalmente. **Clarividência** é uma ampliação de nosso sentido da vista. **Psicocinese** é uma ampliação do sentido do tato e da capacidade de influenciar o meio ambiente mentalmente. **Premonição** é uma ampliação de nossa capacidade de avaliar tendências corretamente e de estimar acontecimentos futuros razoavelmente bem.

Estes fenômenos somente são chamados de “*extrassensoriais*” ou “*parapsicológicos*”, porque em nossa cultura são menos conhecidos que em outras. Em parte, isto se deve a que o *Eu Básico* adota as convicções próprias da cultura em que vive. As pessoas que frequentemente tem percepções extrassensoriais venceram esses preconceitos ou nunca os tiveram. Como depende das convicções e não da natureza humana, todo mundo pode perceber estes fenômenos e, com alguma prática, aprende a fazer uso deles.

Raciocina dentro de seus limites.

Para os primeiros pesquisadores Huna, o *Eu Básico* raciocina apenas de maneira dedutiva. “Uma mente ligada à Terra”, como diz **Ebid Hoffman**, a sabedoria do senso comum. Já o psicólogo **Serge King** afirma que não tem nada de irracional; ao contrário, o *Eu Básico* age de modo lógico dentro do que acha ser a realidade, suposições estas que adotou, em algum momento, como verdadeiras. Às vezes isto nos (nosso *consciente*) parece irracional, porque não é o que desejamos no momento. O caso é similar a um computador que tenha recebido instruções contraditórias e acaba decidindo adotar uma delas.

Dentro de suas convicções, portanto, o *Eu Básico* raciocina logicamente. Se nós o achássemos irracional, qualquer tentativa de mudá-lo teria tantos acertos como a loteria. Ao ser lógico, resta apenas convencê-lo de adotar convicções diferentes. O fato que é possível que faça certas coisas sob hipnose, demonstra que é correto assumir “seu grau de racionalidade” — menor, claro, à do *Eu Médio*, intelectualmente melhor equipado.

Recebe ordens. E as executa?

Talvez ... Isto não é uma contradição. Normalmente, o *Eu Básico* age como o mais fiel e seguro servidor e executa as ordens o melhor que puder. Mas o *Eu Básico* possui personalidade própria, que por vezes difere da do *Eu Médio*: pode ser brincalhão, teimoso, alegre ou mal-humorado. Por exemplo; um membro do par de *Eus* se inclina para o bem, o outro nem tanto ...

A imensa maioria das pessoas é de boa índole, positiva e orientada para o bem. *Seth* confirma esta metafísica otimista. Quando em alguns casos não é assim, o *Eu Básico* é passível de ser mudado através da educação. Este treinamento pode contar com o fato de o *Eu Básico* ter certas preferências, por exemplo gostar de doces, pelo que é possível fazer-lhe agrados (um chocolate?) quando se desempenha bem. O fator positivo é que o *Eu Básico* está disposto a aprender. De todo modo, para os Kahunas o *Eu Médio* não deve abdicar da missão de guiar e educar o *Eu Básico*.

Detesta críticas.

O *Eu Básico* é muito sensível a críticas e a elogios e, quando o *Eu Médio* critica outra pessoa ou alguma coisa, o torna pessoalmente, quer dizer, não distingue o destinatário de uma crítica.

Aliás, neste assunto há um segredo: costuma-se criticar nos demais, o que não se gosta em si mesmo. É por isso que a crítica, muitas vezes, diz mais sobre o crítico que sobre o criticado: Segundo os Kahunas, a crítica “reduz o tamanho” do *Eu Básico*. Além disso, não faz bem à saúde ...

Pode-se afirmar que quanto mais um indivíduo critica os demais, menos se ama. Pelo contrário, elogiar engrandece, insufla a autoconfiança e a capacidade de autorrealização. Compartilhar a energia vital com os demais aumenta o próprio **Mana**.

Tende a crescer.

Toda a Natureza, desde o átomo à galáxia, conspira para expandir, crescer e evoluir. Segundo **Serge King**, esta tendência inata à ampliação da consciência está localizada no *Eu Básico*. Os humanos têm o potencial de semideuses, o único empecilho que inibe de crescer nesta direção é o medo. Dúvidas e toda a parafernália de grandes e pequenos medos limitam a evolução natural e o aperfeiçoamento do *Eu Básico*.

Sendo a principal tarefa do *Eu Médio* educar seu irmão caçula, convêm dar um nome ao *Eu Básico*. Isto pode parecer estranho no início, mas é um sinal de respeito pela sua personalidade própria, e tratá-lo pelo seu nome facilita o relacionamento. Se o indivíduo tiver dois nomes, por exemplo, Ana Helena, o menos usado pode servir (o mais frequente fica para o *Eu Médio*).

Convêm consultar o *Eu Básico*, através do pêndulo ou outro tipo de diálogo, se gosta do nome e, caso contrário, escolher outro.

Max Freedom Long e vários pesquisadores chamam-no “**George**”, como o piloto automático na aviação. São Jorge é o padroeiro da Inglaterra; na Idade Média, era o protetor dos cavaleiros das Cruzadas. O nome grego George em latim significa agricultor, homem do campo — sob mais de um aspecto um bom nome para o *Eu Básico*, relacionado que está às funções primárias do corpo físico, à alimentação e à “mente terrestre”.

O Consciente ou Eu médio

Lembra-se que na maçã, a fruta representa o *Eu Básico* e apenas o caule representa o *Eu Médio*? Bem, no gráfico esse Eu parece pequeno, mas na vida real está bem presente. Aliás, segundo **Serge King**, estar presente é a principal função do *Eu Médio*. Especificamente, a *atenção consciente*. A atenção, diz, é a concentração da percepção a um aspecto de nossa vivência mental ou corporal. Quando se está no escritório e se percebe um barulho lá fora, uma mancha na mão, ou um compromisso futuro, a atenção começa a divagar; porém, se a atenção se concentra num só ponto, esse divagar não acontece, ou apenas dentro de limites assaz estreitos.

Na psicofilosofia Huna há uma regra: “você recebe aquilo no que se concentra”. Explica-se: concentrar a atenção provoca uma vibração na aura, que atrai uma experiência relacionada com o objeto da atenção. Uma breve atenção apenas atrai, claro, experiências fugazes. Quanto maior o tempo investido, mais profundas serão as vivências, sejam positivas ou negativas.

Como quase tudo, a concentração em um ponto também pode tornar-se um hábito. Nisso, o *Eu Básico* participa mantendo esse hábito. A combinação de ambos provoca o que conhecemos como “experiência de vida” recorrente que, de tão repetida, se torna padrão. A coisa só muda quando nos conscientizamos disso e, deliberadamente, mudamos o foco de nossa atenção.

Exercitar a vontade — como ao mudar o foco da atenção —, é atributo do *Eu Médio*. **Vontade** é a faculdade de escolher, de livremente praticar ou não praticar certos atos. Para Serge King, só o *Eu Médio* é capaz de direcionar a atenção de acordo com os pensamentos e as experiências. Quem diz “tomo uma decisão”, está direcionando sua atenção a um certo ponto. É por isso que a atitude de atenção consciente resulta importante: em cada momento destes temos liberdade de nos decidir-decidir o que pensar, sentir e fazer.

Se é o *Eu Médio* que fixa objetivos, ele também arca com a responsabilidade.

Esta responsabilidade também vai para as escolhas que não foram conscientes (ou quando o *Eu Básico* estava de mau humor) e inclui todas suas posições éticas. É o *Eu Médio* que decide sobre o “certo” e o “errado” (esta decisão é memorizada pelo *Eu Básico*, que age, a partir daí, de acordo e adota esse critério como convicção). Portanto, somente o *Eu Médio* pode “pecar”, que, para os Kahunas, quer dizer ferir os demais ou a si mesmo, intencionalmente.

E é o *Eu Médio* que decide procurar o *Eu Superior*, para iluminar seu caminho e pedir ajuda. O ser humano é tanto mais digno quanto melhor consiga trabalhar com seu *Eu Superior* e seu *Eu Básico*.

Por ser o único capaz de falar, o *Eu Médio* também é o eu social, o eu da atividade, do serviço e do relacionamento, o eu em estado de vigília que age no mundo. Nessas atividades se desempenhará melhor com a colaboração irrestrita do *Eu Básico*. Por exemplo, quando precisa argumentar, depende das lembranças trazidas pela memória. É por isso que é tão importante conversar com o *Eu Básico*, chegar a conhecê-lo bem e formar um time que colabora.

A fim de realizar suas tarefas igualmente vitais, o *Eu Médio* raciocina em plena posse de suas faculdades intelectuais, motivo pelo qual o eu consciente também é chamado “eu racional”. Estas faculdades são ampla e constantemente usadas para avaliar os pensamentos do dia a dia, discernir entre ideias e “racionalizar” às imagens de emoções apresentadas pelo *Eu Básico*, às vezes confusas ou até “ilógicas”. Quando o *Eu Médio* não interpreta racionalmente as vivências, ou o faz de maneira incompleta, o *Eu Básico* arquiva essas vivências “do jeito que vem” — estas experiências mal racionalizadas se tornam as fontes de bloqueios e complexos.

Ao interpretar e ordenar as múltiplas vivências do universo emocional, o *Eu Médio* monitora o *Eu Básico*: deve agir como seu professor, mestre, conselheiro, pai/mãe, programador e sugestionador. Caso ele deixe de cumprir seu papel de guia decisório e focalizador da atenção, vive ao sabor dos humores do *Eu Básico* e a pessoa chega a parecer um navio sem leme. Eis que, na escala da evolução espiritual, o *Eu Básico* ocupa um grau menor — um “deus menor”, como diz **Max Long** — de modo que precisa ser sábia e carinhosamente conduzido pelo *Eu Médio* para facilitar seu crescimento.

Serge King salienta que o ser humano, além de crescer espiritualmente, aspira a realizar valores e procurar o sentido da vida. Escolher valores e realizá-los é atributo do *Eu Médio*. Faz isso graduando a importância que as coisas têm na sua vida. Quando se torna permanente, a escala de valores assim estabelecida encerra o risco de dividir o mundo em bom ou mau, coisa que pode levar à intolerância.

Claro que os valores escolhidos são influenciados pela cultura vigente. Veja-se o que aconteceu no Ocidente para engendrar uma sociedade tão competitiva e materialista.

Pensadores pessimistas como Darwin, Marx e Freud estragaram o entendimento natural do Homem e da Natureza. Segundo *Seth*, foi a falta de compreensão das ideias de Darwin que talvez haja causado o dano maior. Pensava que cada um tinha direito a procurar sua felicidade (correto) à custa dos demais e à custa da Natureza (duplamente errado). Até haveria o direito de lutar contra os demais para garantir o próprio bem-estar. Foram suas mal-entendidas convicções que serviram para justificar a exploração do Homem pelo Homem e a destruição progressiva da natureza.

O Diferente peso e influência do Coração e do Cérebro em nossa cultura.

Na introdução, **Paul Pearsall** descreveu as pesquisas recentes sobre o coração como emissor da energia “V” (o **Mana**), a energia do *Eu Básico*. Em seu livro **Memória das Células** afirma que “a ciência descobriu recentemente três novas possibilidades surpreendentes quanto à maneira como pensamos, sentimos, amamos, recuperamos a saúde e encontramos sentido na vida. Essa pesquisa insinua que o coração pensa, que as células têm memória e que os dois processos são relacionados a uma energia muito sutil, ainda misteriosa, extremamente poderosa e que possui propriedades diferentes de qualquer outra força conhecida. Se os *insights* preliminares sobre esses pontos de vista continuarem a se verificar, diz, a ciência poderá estar dando os primeiros passos exploratórios no sentido de compreender melhor aquilo que xamãs, sacerdotes, Kahunas sacerdotes, líderes espirituais e curandeiros das antigas medicinas tradicionais vêm ensinando há séculos — a energia do espírito humano e a informação codificada que é a alma humana”.

Quanto à ênfase que a nossa cultura dá ao *Eu Médio* racional, continua: “Estaríamos por demais “concentrados no cérebro”, à procura da mente, deixando de perceber que o coração poderia ser uma pedra angular informativa e energética de uma “Mente” de três elementos, ou trina, composta de um coração que integra energeticamente um cérebro magnificamente adaptável a um corpo que miraculosamente se autorreconstitui”?

“O mundo é do cérebro”, sustém e explica:

“Até mesmo a simples investigação da possibilidade de o cérebro talvez não ser o único proprietário de nossa essência humana pode levar esse órgão arrogante a horrorizar-se face à perspectiva de que a contemplação, a reflexão, a memória e a emotividade possam originar-se fora dele. Durante os últimos séculos, o cérebro tem conseguido impor a sua vontade. Infelizmente, o cérebro criou um mundo tenso, complexo, apressado, e frequentemente desumano, que leva a doenças do coração, a sistemas imunológicos sem resistência e a células malignas”.

O cérebro inventou extensões de si mesmo, aparelhos que utilizam energia eletromagnética tais como telefones celulares, computadores e outros sistemas de comunicação cada vez mais rápidos, ainda que menos pessoais, perfeitamente adequados ao maior destaque desse órgão e que se expressam na linguagem de sua energia não tão sutil. No mais das vezes, o coração tem sido excluído da aliança entre o cérebro e seu corpo, sendo seu poder de pulsação admirado enquanto sua função circulatória é, ao mesmo tempo, ampliada e maltratada por um cérebro cada vez mais exigente. A maneira sutil do coração pensar e sentir o mundo, bem como as memórias celulares energético-informativas com as quais ele poderá estar singularmente relacionado, são frequentemente

negligenciadas por cardiologistas que aprenderam a pensar sobre o coração, mas não sobre como o coração poderia pensar.

*Não haverá avanços no estudo do código do coração se nos submetemos completamente ao imperativo evolutivo do cérebro, conforme revela nosso incessante centralismo cerebral. Se permitirmos que nosso cérebro pense que “ele somos nós”, em vez de uma parte fundamental “de nós”, não conseguiremos descobrir a verdadeira natureza do que significa ser humano. Sobrevivência dos mais aptos passou a significar sobrevivência dos mais espertos e dos mais “inteligentes”. Em consequência, o cérebro sentiu-se completamente livre para “ficar na sua”, “**darwinisticamente**”. Criou uma abordagem cada vez mais individualista e separatista da maneira de viver, na qual muitos de nós terminamos por nos sentir oprimidos e solitários em nossos esforços pela conquista de novos horizontes e sobrevivência. Em nossa tentativa de nos tornarmos cada vez mais capazes de dominar nosso ambiente, parece que ficamos muito menos unidos a ele e dentro dele”.*

Nesta travessia, insiste *Seth*, a sociedade “darwinista” perdeu a sabedoria elementar de que tudo na Natureza está baseado na **cooperação** e não na disputa e na competição. Esquivar-se às armadilhas da cultura dominante e redescobrir estes valores é um dos desafios para o *Eu Médio*. Porém, há uma atenuante. Se corresponde ao *Eu Médio* optar pelos valores a serem realizados, definir o sentido desta vida — toda vida tem um — é da conta do *Eu Superior*.

E a boa notícia é que este sentido sempre se realiza, indiferente do que façamos. E mais: quanto mais a linha escolhida pelo *Eu Médio* está em harmonia com o *Eu Superior*, tanto mais o indivíduo se realiza. Aliás, essa harmonia é a chave da felicidade.

Como critério nessa decisão, a sabedoria Huna oferece apenas um: **amor** — onde não há amor, criá-lo; onde já existe, reforçá-lo.

O Superconsciente ou *Eu Superior*

O sistema Huna se assemelha a um jogo de xadrez — a cada peça são atribuídos certos movimentos. Se no jogo isso faz parte das regras, na psicologia tem um motivo didático: separar em três para explicar melhor o conceito de “unidos, mas diferentes”. Ao iniciar a vida, por exemplo, os três *Eus* estão intimamente unidos, trabalhando juntos. No curso da vida os *Eus* menores se distanciam, pouco ou muito, do *Eu Superior*. Quando o *Eu Médio* se conscientiza disso, e da própria existência do *Eu Superior*, esta relação começa a mudar.

Dos três, o *Eu Superior* é o mais difícil de entender. Não mora no corpo físico nem ao redor dele, como os outros, mas está a ele ligado pelo “cordão de prata”, o fio da vida. Ao qualificar este *Eu Superior* no Havaí chamado **Aumakua** como “espírito parental plenamente confiável”, os Kahunas descrevem um ser puramente espiritual, completamente adulto, ao mesmo tempo pai e mãe, evoluído e superior em poder, sabedoria e confiabilidade. O que não quer dizer que intervém na vida do indivíduo aos seus cuidados: o *Eu Médio* mantém sua livre vontade de tentar e errar.

A “lei da vida” é aprender experimentando. Para isso cada pessoa tem toda a liberdade. O *Eu Superior* gostaria de ver seu protegido no caminho reto, sem ferir ninguém. Mas está acima de suas

ações: nenhuma das picuinhas humanas, grandes ou pequenas, é capaz de atingi-lo. Como não pode ser ofendido, não é um ente a ser temido. Quando não é procurado, deixa os *Eus* menores atuarem por conta própria. Apenas evita que a pessoa aos seus cuidados seja confrontada com uma carga de negatividade excessiva para seu aprendizado nesta vida.

Enid Hoffman diz que do mesmo modo como cada ser tem três níveis de consciência, há três níveis de necessidades. **Abraham Maslow** deu um nome às necessidades do *Eu Superior*, chamando-as meta-necessidades; diz que são necessidades que vão além das necessidades físicas (do *Eu Básico*), das pessoais e sociais (do *Eu Médio*). Meta-necessidades incluem as exigências de verdade, beleza, justiça, sabedoria e humor. Quando estas necessidades são satisfeitas, estamos em condições de perceber uma justiça superior à justiça social, uma sabedoria que vai além do conhecimento e um amor que se eleva de condicional a incondicional.

A necessidade de amor nos possibilita perceber paradoxos e pensamentos superiores. Veja qualquer relação de atributos divinos e encontrará as qualidades do *Eu Superior* que refletem essas necessidades.

A capacidade do *Eu Superior* de guiar o indivíduo é ilimitada: conhece o passado, o presente e a parte já cristalizada do futuro. Unicamente não tem condições de ver (e de mudar) o futuro não cristalizado. Mas pode mudar um futuro adverso demais, quando devidamente solicitado. É possível receber seu auxílio a fim de desfazer um futuro cheio de tropeços e reconstruí-lo, deixando-o em ordem, harmonioso e feliz. Como sugere **Max Long**: “depende apenas de nós — de nossos dois *Eus* pessoais —, acabar com as barreiras à Sua Ajuda”.

Para criar nosso futuro individual, o *Eu Superior* se baseia no que está contido na memória do *Eu Básico*. Planos, desejos e também, infelizmente, pequenos e grandes medos, ressalta Long, são transformados em ‘formas de pensamento’ e utilizadas pelo *Eu Superior* em algum processo automático de “construção do futuro”. Nosso conhecimento como esse mecanismo opera é incerto, mas os Kahunas falam destas formas de pensamento como se fossem sementes, que eram “plantadas” pelo **Aumakua** para colher condições ou acontecimentos futuros.

O *Eu Superior* expressa todas as qualidades divinas — amor, paciência, compaixão, perdão. Como afirma **Otha Wingo**, “é o ideal ao qual aspiramos e está um passo à frente nos poderes mentais e capacidades criativas”. Os índios Paiute conheciam o *Eu Superior* pelo nome “*Wakonda*” ou “amigo da alma do Homem”. Seu símbolo é o sol — o **Ra** no antigo Egito. A luz mais alta da consciência (luz sagrada) representa o **Aumakua**, em contraste com a luz comum (luz do dia) que simboliza a consciência humana.

Com tantos belos atributos, será que tem a ver alguma coisa com Deus? Os Kahunas são de opinião que o Homem, quase sempre funcionando a nível do *Eu Médio*, pode atingir uma compreensão apenas parcial de entidades mais elevadas. Em virtude desse entendimento limitado da divindade, está à mercê de suposições — ou, no melhor dos casos, da introvisão de experiências místicas. Tanto assim que o Deus Todo-poderoso da tradição ocidental é tido pelos Kahunas como elevado demais para ser

contatado pelo Homem. Porém, isto sim, o elemento da divindade mais próximo, o *Eu Superior* ou **Aumakua**, está ao alcance do indivíduo. E de seus pedidos ...

Fiel ao antigo axioma “o que está acima é como o que está embaixo”, os Kahunas imaginam os Seres Superiores similares aos menores cristalizados na Humanidade. Compreendem o Homem como ser triuno — um ser de três espíritos — e, portanto, estendem a vigência do princípio da tríade à natureza da divindade. Aliás, a mesma trindade aparece no Bramanismo e também na mitologia dos índios americanos na figura do Grande Espírito. Na trindade cristã, Deus e o Espírito Santo simbolizam o poder do **Aumakua** e Jesus o dos dois *Eus*.

Outra antiga crença partilhada pelos Kahunas é a de que alguma parte da consciência divina deve haver descido ao mundo da matéria. O *Eu Superior* é, então, esse elemento de contato entre o Homem e o céu e que, por sua vez, também representa a promessa do caminho inverso: o retorno do ser humano à divindade.

Desde qualquer ponto de vista, escreve Max Long:

*“Este princípio do Eu Superior parece mais lógico e crível. O **Aumakua** nos traz Deus como algo ao nosso alcance. Acima do Eu Superior podem existir seres bem mais elevados, mas, para os nossos propósitos e para nosso auxílio é suficiente saber que o Eu Superior está aí — que é parte de nós, que está prestes a nos ajudar quando aprendemos como chamá-lo”.*

Neste sentido, o **Aumakua** é o vigário de Deus no ser humano. Nós somos deuses em potencial e o Anjo da Guarda é a “faísca divina” dentro de nós. Vale o exemplo da água de mar: um copo, uma amostra de água de mar, contém água de mar, mas não é o mar, não é o Todo.

Cada *Eu Superior* não existe por si só, antes integra a “Grande Comunidade dos Eus Superiores”, o “**Poe Aumakua**” dos Kahunas. Os *Eus Superiores* estão sempre dispostos a se ajudar mutuamente como a ajudar a “seus” seres humanos, evitando, por exemplo, experiências dolorosas que ultrapassam o aprendizado necessário. O *Eu Superior*, explica **Otha Wingo**, “aprendeu totalmente sua lição de integração e união com todos os outros *Eus Superiores*; embora separado, permanece um espírito individual. Não existe nada de bom que sejamos chamados a fazer em nossa vida que os *Eus Superiores* não tenham aprendido a realizar”. Assim sendo, o *Eu Superior* merece ser amado “como a si próprio”,

Enid Hoffman escreve que em quase todas as culturas, o *Eu Superior* é representado mediante asas. No México, encontramos a serpente emplumada, no Cristianismo, anjos alados, nas cartas do Tarô uma face com asas. Trata-se de um símbolo arquetípico que tem influenciado a Humanidade em todas partes através dos tempos. Enquanto o *Eu Básico* é guiado pela Mãe Natureza, e o *Eu Médio* é guiado pelo mundo visível (sociedade e cultura), o *Eu Superior* é orientado por Hermes, o Deus da sabedoria.

Para visualizar a ligação entre os três *Eus*, os índios americanos se valiam de um belo símbolo: a coluna totêmica, uma espécie de mastro com várias figuras talhadas, uma acima da outra. A figura de baixo geralmente repousa sobre um animal; ele representa a Natureza. Muitas vezes, uma segunda figura está sentada sobre os ombros da primeira, simbolizando com isso a estreita união do *Eu Médio* com o *Eu Básico*. Bem acima, no topo da coluna, há uma terceira figura, unida pelo tronco às duas

inferiores. Esta figura abre as asas — é o Anjo da Guarda representado por uma ave, que igual ao sol e ao halo dos santos, é um dos símbolos do *Eu Superior*.

No Cristianismo, aponta Long, é a pomba que desce do céu e paira sobre Jesus quando está sendo batizado. Não podia haver símbolo mais expressivo que a coluna totêmica para ilustrar a trindade Huna.

Acorde o seu deus dormente

O professor de educação física **Nuno Cobra** ficou conhecido e famoso por seu trabalho com atletas profissionais, presidiários, deficientes físicos, crianças e idosos. E todo tipo de adultos, é claro. Durante dez anos foi preparador físico de Ayrton Senna; Rubens Sarichello, Patrícia Medrado e muitos outros esportistas foram seus alunos. No livro ***A Semente da Vitória***, que já vendeu mais de cem mil exemplares, relata seu método baseado na reconquista do corpo. Tratando do aprimoramento físico, trata também do aprimoramento mental e espiritual. Seu objetivo é “ajudar as pessoas a descobrir a extraordinária força que existe nelas”, fazendo-as capazes de transpor obstáculos e conhecer sua verdadeira grandeza interior:

“Cada um de nós carrega em si um deus dormente que pede para ser acordado. Esse é o caminho para alcançar uma vida plena.

“Quando digo que temos esta divindade interna, quero deixar claro que cada ser humano é um deus, apenas não está deus ainda porque não se apropriou desse poder.

“Essa potencialidade divina tem de ser desenvolvida, mas, se a pessoa não fizer nada de concreto para que isso aconteça, vai nascer, viver e morrer sem ao menos saber que ela existe.

“O grande problema é que vivemos em uma sociedade onde impera a cultura da razão, cujo valor máximo é a mente cerebral e controladora, em detrimento das emoções e da intuição.

“Sob a ditadura do raciocínio, fica mesmo difícil, senão impossível, estabelecer uma conexão com a divindade interna, o que faz com que as pessoas vivam desconectadas de si próprias, incapazes de se ligarem em sua intuição.

“Essa deformação começa na infância com o total desconhecimento dos pais a respeito do assunto e o desrespeito por tudo que lhes pareça fantasia e excesso de imaginação dos filhos, impedindo que desabroche seu verdadeiro ser, que é pessoal e muito particular.

“Essa tentativa que a pureza da criança permite talvez seja a última oportunidade que ela tem de trazer ao seu consciente esse verdadeiro poder divino. Anulada, ficará dormente para sempre, seguindo as rígidas leis sociais que disciplinam e intelectualizam as crianças, tornando-as matemáticas, intelectuais e perdendo, assim, essa fabulosa força intuitiva e verdadeira, a única capaz de agir sobre o seu soberano destino.

“Na escola isso se amplia, pois não se fornecem elementos para que a criança se envolva com sua criativa potencialidade. Com regras rígidas e incoerentes, impedem sua evolução como pessoa, estandardizando suas experiências. Exigindo inteligência, informações, regras, disciplina, impondo o castigo e exaltando os erros, nivelam-nas por baixo, em total ignorância da verdadeira identidade de cada uma e do extraordinário potencial que carregam.

“As pessoas debandaram para um único lado da inteligência humana, esquecendo-se que a mente racional é apenas um pequeno pedaço de todo esse desconhecido mundo interno, sendo contínua e profundamente afetada por nossos humores, emoções e o formidável algo interior que não sabemos ainda aproveitar!

“Sócrates dizia: “Conheça a si mesmo e conseguirá dominar suas emoções”. Talvez estejamos nos aproximando dessa antiga sabedoria dos gregos, escapando ao império absoluto do deus Logos, que tanto mal fez ao homem, tornando-o mero objeto dessa sociedade materialista, na qual passa a vida vegetando e consumindo supérfluos.

“Esse ser de alma vazia não tem controle das próprias emoções e vive à mercê dos humores alheios —, sejam do patrão, da mulher, dos filhos, da sogra, do pai, da mãe ...

“Eu diria até que esse homem não existe. É um termo forte, mas ele não existe dentro da própria vida, sendo guiado por parâmetros externos. Não se interiorizou, não se conheceu, não se descobriu. Não houve tempo. Quando atendo uma pessoa pela primeira vez e pergunto, numa lista de prioridades, em que lugar ela se encontra, percebo que ela não se encontra em sua própria lista de prioridades. Quando muito, está lá pelo trigésimo ou quadragésimo lugar. Primeiro vem os filhos, a esposa, o trabalho, etc., etc., o motorista, a reunião, etc., etc., o cachorrinho da filha, o papagaio do vizinho ... Inaceitavelmente, é assim que se procede?

“Cedo, ele teve de ir para a escola, ainda cedo lhe é exigido que se defina por uma profissão; depois se casa, vêm os filhos, a família e, de repente, ele se vê adulto responsável, sentindo-se um nada por dentro.

“Como esse homem não se interioriza, não para, não pensa, acaba sendo mais um número na sociedade tecnocrata que o estimula a viver de olhos voltados para fora.

“Então tem de dar uma parada. Parar é fundamental, parar é a questão. Temos de nos impor a parada, essa é a saída — parar três horas, três dias, três semanas, mas parar mesmo. Esse homem está muito atribulado, perdido, maluco — ele precisa parar. Somente quando para é que pode se dar conta.

“Eu atendo pessoas quase em desespero, com síndrome do pânico, tomando remédios para depressão, hipertensão, etc. Está tudo errado. O medicamento em si não resolve a causa do problema. Todas querem um remédio. O que não sabem é que o remédio está dentro de cada um de nós.

“As pessoas não param, não querem encontrar-se com elas mesmas e vivem num total desequilíbrio e desrespeito por si próprias. Chegam em casa e, quando se veem sozinhas, correm ligar

a televisão porque precisam ouvir uma voz. O homem não habita mais o seu ser. Foge da oportunidade de estar sozinho.

“Fique um pouco com você, pare, sinta, pense, tente se conhecer, porque aí é que vai florescer, desenvolver e prosperar um ser humano — e não um mero fantoche de carne e osso. Encontre o deus dormente que vive em você e faça-o desabrochar para a vida” ...

O Diálogo Huna: Contatando o *Eu Superior*

Em seu livro *Huna, A Beginner's Guide*, **Enid Hoffman** apresenta um excelente exercício para conhecer melhor os três *Eus*.

O diálogo Huna é uma técnica para levar nosso *Eu Médio* a um contato mais íntimo com seu *Eu Básico* e com o seu *Eu Superior*. Às vezes, os três *Eus* parecem tornar-se entes separados, seja no tempo, no espaço ou na consciência, porque, como *Eus* médios estamos nos movimentando apenas na periferia das experiências, coletando dados que alimentam e mantêm o sistema de convicções composto por nós com os fragmentos das experiências, internalizadas.

Nesta periferia, deixamos de perceber os processos que estão ocorrendo em nosso *Eu Superior* e em nosso *Eu Básico*. Aqui é que desenvolvemos o que pode ser chamado de *ego* ou *personalidade*, que é o veículo usado para lidar com o mundo. Em algum momento, esse nosso mundo passa a ser somente nossa reação a uma suposta realidade que construíramos de experiências e conclusões anteriores, e que pouco tem a ver com a realidade que o mundo coloca à disposição de cada um de nós no aqui e agora.

O *Eu Básico* está focado no presente, e podemos contatar o *Eu Básico* através do diálogo, que é uma dentre várias técnicas disponíveis. O *Eu Superior* identifica, no nosso entorno, os potenciais para nosso crescimento e desenvolvimento e pode, também através do diálogo, revelar-nos sua visão mais ampla da realidade. Nossa percepção dos demais pode ser ampliada e aprofundada através de conversas imaginárias com seus *Eus* Superiores e seus *Eus* básicos deste modo é possível desenvolver relacionamentos benéficos com todas as pessoas envolvidas, quer dizer, com nós mesmos e com os demais.

Este método pode trazer uma imensa satisfação aos três *Eus*. E pode ser utilizado juntamente com a meditação diária ou em momentos de retiro e silêncio. Para manter este diálogo, escolha um momento em que disponha de pelo menos meia hora só para você. Procure um lugar agradável que impeça as distrações do *Eu Médio* e do *Eu Básico*. Escolha um momento em que não esteja cansado, nem com fome, um período em que não precise atender a outras necessidades.



Então, sente-se confortavelmente — a posição sentada é a mais adequada. Faça um relaxamento profundo: estique e mexa seu corpo, converse com as partes de seu corpo até sentir-se completamente

relaxado a). Você agora está sentado confortavelmente, pronto(a) para iniciar o diálogo com seus outros *Eus*.

Você, como *Eu Médio* se torna um observador interessado no fluxo das ideias, pensamentos e sentimentos que lhe são apresentados pelos seus *outros Eus*. Antes de começar o diálogo, demarque na sua frente o lugar que seus *outros Eus* ocuparão. Acho os móveis descritos a seguir os mais adequados para mim, mas você pode variá-los segundo sua preferência:

Fechando os olhos, eu visualizo na minha frente três cadeiras vazias; uma à minha esquerda, outra na minha frente e a terceira à minha direita. Eu as vejo mentalmente com toda nitidez. Neste ponto, verifico se realmente estou confortável, e mudo minha posição se for necessário, de modo a poder continuar sem interrupções posteriores.

De olhos fechados, peço ao meu Eu Básico para sentar-se na cadeira à esquerda. Peço-lhe mostrar-se na forma simbólica que represente seu papel neste diálogo. Observe bem a idade e a roupa de seu Eu Básico. Quantos anos tem? Observe como se posiciona na sua cadeira e a linguagem corporal que revela quando se prepara para o diálogo. Você vai querer guardar esta experiência na sua memória para conclusões e diálogos posteriores, de modo que observe todos os detalhes.

Após o seu *Eu Básico* ter tomado forma na sua imaginação, faça-lhe perguntas. Pode ser qualquer pergunta, também coisas simples, por exemplo: *como você está hoje?* Preste atenção à resposta com todos os seus sentidos: olfato, visão e tato; abra sua percepção às imagens que surjam. Esteja aberto e tão disposto a observar como gostaria de ser observado por alguém que você ama. Tome uma atitude de aceitação de todas as ações e ideias provenientes de seu *Eu Básico*.

Mantenha o diálogo com o seu *Eu Básico* em andamento e esteja atento aos detalhes, de tal modo que sua memória poderá reproduzi-los quando deseje anotá-los.

Durante este diálogo, você pode pedir a seu *Eu Básico* projetar as imagens de você — o *Eu Médio* —, às quais quer dirigir a sua atenção. Aqui o *Eu Básico* tem uma oportunidade de mostrar você como ele o vê; também pode oferecer uma visão adicional de como você desempenha seu papel de *Eu Médio* em diferentes momentos e sob diversas condições.

Após isso, você pode pedir a seu *Eu Básico* para projetar a imagem de um *Eu Básico* ou de um *Eu Médio* de outra pessoa na cadeira à sua direita. Quando esta imagem estiver materializada por completo, você pode manter um diálogo imaginário com este *Eu*. Através de suas perguntas compreensivas, dê-lhe oportunidade de responder plenamente a suas experiências como você ou a aspectos de seu mútuo relacionamento. Assim poderá obter um entendimento mais profundo dos relacionamentos; você tem a chance de aumentar a qualidade dos relacionamentos nos quais está interessado(a).

A linguagem corporal desempenha um papel importante em todos esses diálogos imaginários. Aquilo que a forma (do corpo) revela através da postura e do movimento, às vezes diz mais que as ideias e os pensamentos emitidos no processo. Veja a roupa que seu *Eu Básico* escolheu para se mostrar a você como *Eu Médio* — ou para mostrar um outro *Eu*. Preste atenção, especialmente, na idade que o *Eu Básico* escolheu para representar esta forma.

Muitas vezes, você perceberá que a informação armazenada corresponde ao que já estava registrado no fundo da sua consciência. Isso agora aparece no primeiro plano, para mostrar a você a

importância do seu relacionamento com o outro *Eu*. Boa parte deste material de fundo está bem perto da superfície de sua consciência, mas escapa à atenção de um *Eu Médio* ocupado. Nossa própria linguagem corporal é tão automática que geralmente não é percebida; porém, quando esse é o nosso objetivo, podemos observá-la e analisá-la.

Não rejeite nada; tente ver tudo sem paixão. Reações emocionais obscurecem os propósitos deste diálogo interior. Utilize suas habilidades de observador não envolvido a fim de perceber o verdadeiro sentido da conversa. Quando mais tarde você anota o diálogo no seu diário, permita que outras percepções suas entrem no relato, ampliando e aprofundando assim sua experiência. Lembre-se que a qualidade de suas recordações dependerá de estar presente e atento. Tome-se o tempo necessário e não “corra”, já que diálogos vagarosos e fáceis permitem experiências mais profundas.

A duração de um diálogo dependerá de seu natural desejo de parar ou continuar. Deixe que as sessões sejam tão naturais e espontâneas quanto possível. Quando sentir que o diálogo com seu *Eu Básico* lhe fornece suficiente material, agradeça sua colaboração e permita-lhe que se retire de sua visão.



Concentre-se agora na cadeira vazia na sua frente. Aqui é quando você pede ao seu *Eu Superior* formar uma imagem de si mesmo, quer dizer do papel que ele assumirá neste diálogo.

Ele lhe aparecerá de modo diferente cada vez que você o convida para uma conversa, como talvez seu *Eu Básico* também o faça. Não é que cada um de nós apresenta ao mundo diferentes faces sob diferentes condições? Permita que sua imaginação crie um papel simbólico das qualidades que o *Eu Superior* colocará no primeiro plano durante este diálogo.

Os olhos do *Eu Superior* expressarão o amor — esta é uma de suas qualidades predominantes, e esta qualidade é o elo de ligação entre ele e o seu centro cardíaco. Você talvez sinta o olhar penetrante de seu *Eu Superior* entrando em alguma parte de seu peito. Este é o cordão **Aka** que os une, e que é ativado pelo diálogo.

Como início de conversa, faça uma pergunta ao seu *Eu Superior* e depois deixe as ideias e imagens interiores fluírem natural e espontaneamente. O *Eu Superior* é uma fonte de sabedoria e pode revelar-lhe o sentido do que está experimentando na sua vida neste momento. Você perceberá que o seu *Eu Superior* o(a) aceita e aceita todas suas experiências, sem restrições.

O *Eu Superior* nunca precisa perdoá-lo por algo: na visão dele, você é perfeito do jeito que é. Ele lhe dará um sentimento de calor e aprovação que você não encontrará em nenhuma outra parte. Junto com esta aceitação pode dar-lhe dicas e orientações para o seu posterior crescimento. Isto o(a) ajudará a ser mais consciente e perceber as possibilidades que o mundo reserva para você.

Através deste exercício, você pode experimentar mais de perto a essência de seu *Eu Superior* e de seu *Eu Básico*, e assim melhorar a cooperação entre os três *Eus*.

Uma vez finalizada a experiência, alongue seu corpo, retorne a sua consciência normal de vigília e anote tudo que vivenciou. Você aproveitará ao máximo estas sessões se levar um diário onde registra tudo o que percebe, e também a sua reação a estas percepções. Ao reler o diário antes de uma nova sessão costumam aparecer diálogos incompletos; os pontos a esclarecer podem ser incluídos na nova experiência. Outra maneira de beneficiar-se do diário é anotar os pensamentos posteriores que surgem ao relê-lo. Deste modo obterá mais material para o seu próximo diálogo.



Nestes diálogos, coloque seus problemas e indecisões a fim de obter um *feedback*, quer dizer, uma resposta às questões e problemas de seus outros *Eus*. Peça a seu *Eu Básico* mostrar-lhe seu *Eu Médio* do jeito que ele aparece ao ele, seu *Eu Básico*, e talvez aos demais.

O *Eu Básico* “interpreta” muitos papéis e, graças a seu talento de artista imitador, é capaz de representar estes papéis com surpreendente precisão. Ao dirigir-se ao seu *Eu Básico*, use o nome que você lhe deu. Talvez queira dar um nome também ao seu *Eu Superior*, ou pedir-lhe que revele um nome com o qual gostaria de ser chamado. Apelidá-lo de “meu Sábio” ou de modo similar, também pode ser uma denominação adequada.

O *Eu Básico* é muito hábil em criar imagens mentais e, graças à sua capacidade de imitação, pode retratar, simbolicamente, o *Eu Médio* e a si mesmo. O *Eu Superior* tem a facilidade de enviar ideias e imagens sem forma que, se você deseja, pode transformar, com a ajuda de seu *Eu Básico*, em imagens e formas concretas. As mensagens do *Eu Superior* são de uma clareza assombrosa, e você “sabe” com absoluta certeza que são verdadeiras. Se você pratica o diálogo todos os dias, ele se torna cada vez mais fácil e produtivo.

Como em toda técnica, a prática faz a perfeição. De modo que se no início parece trabalhoso e artificial, cheio de dúvidas sobre a fonte dos dados, simplesmente continue até que o processo atinja a graça e a fluidez típica de um mestre.

Aprenda a escutar bem e juntar todos os seus sentidos num grande órgão perceptivo com o qual você absorve a informação proveniente de outros níveis de sua consciência. Você pode explorar as profundidades!

Usando o pêndulo para seu benefício

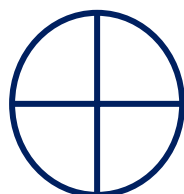
O pêndulo é um intermediário para a comunicação entre o *consciente/Eu Médio* e o *subconsciente/Eu Básico*. **Max Freedom Long** mostrou quão fácil é seu uso como instrumento de medição. Use um pêndulo de sua escolha. Pode comprar um, ou fazê-lo você mesmo com um fio de uns 15 a 20 cm, por exemplo, uma linha ou corrente e um peso de cerca de 15 gramas, preso numa das pontas do fio; qualquer objeto homogêneo, como um anel, serve como peso. A outra ponta do fio é tomada pelos primeiros três dedos da mão direita (se você é destro).

Neste processo de medição, o *Eu Básico* analisa as coisas sobre as quais o *Eu Médio* dirige sua atenção e comunica os resultados ao *Eu Médio*. Para permitir esta comunicação entre os *Eus*, uma linguagem mútua tem de ser estabelecida, um código que possa ser entendido e usado por ambas as partes. A mente subconsciente — o *Eu Básico* —, age por sugestão dada a partir de uma fonte exterior —, neste caso a mente consciente do operador.



Você deve pedir a seu próprio *Eu Básico* que lhe mostre quais os movimentos que signifiquem **sim** ou **não** ou **não sabe** (a terceira variante). O *Eu Básico* necessita compreender perfeitamente este código e o que se espera dele, do contrário a desejada comunicação pode não ocorrer.

Pegue uma folha grande de papel e trace nela uma seta vertical, uma seta horizontal e um círculo (vide desenho). Obterá um círculo contendo uma cruz.



Então, sem movimentar o braço (pode apoiá-lo se acha mais confortável) ou a mão, suspenda a ponta do fio que não leva o peso, entre o polegar e o dedo indicador sobre o desenho e pergunte: “**Como você diz Sim**”? Geralmente, o pêndulo se move sobre um dos eixos (por exemplo: sobre a seta horizontal) ou acompanha o círculo (por exemplo: no sentido horário).

Faça a contraprova perguntando: “**Como você diz não**”? Neste caso, o movimento tem de ser inverso ao anterior, por exemplo, sobre a seta vertical, ou no sentido anti-horário.

Na terceira leitura possível, *nem sim nem não*, o que indica **dúvida** ou **não sabe**, costuma ser um movimento diferente, por exemplo: diagonal, não contido no desenho. Não existe um padrão fixo para o código, cada pessoa estabelece o seu.

Nove vezes em dez, o pêndulo obedecerá às instruções do *Eu Médio*, ao que parece de modo automático. Isso porque o *Eu Básico* gosta de experiências novas e que pareçam brincadeiras. Quando não é o caso, repita as explicações, seja didático, mostrando o tipo de movimento esperado, ou tente noutro momento, quando você se sinta mais disposto e relaxado.

Confie na capacidade de aprender de seu *Eu Básico*, e diga isso para ele. Não desanime se não funciona logo — insista.

Uma vez estabelecido o código, comece perguntando coisas simples, cuja resposta você já sabe, se chove ou faz sol. Pergunte se gosta do pêndulo que você usou. Suponha que a resposta seja não. Explore o assunto. Pergunte se entendeu a proposta, se o peso deve ser maior, se o fio deve ser mais cumprido, ou se é melhor usar outro pêndulo. É essencial que se trate de perguntas de respostas **sim** ou **não**. O

pêndulo não tem como responder perguntas abertas, que admitem várias respostas, como a cor de vestido a usar hoje.

Mais tarde, pergunte ao seu *Eu Básico* se ele se acostumou ao exercício e se gosta de trabalhar com o pêndulo. Faça-o ver que isso é importante para você, aliás, para vocês dois, já que ambos podem se beneficiar das conclusões. Você pode perguntar, por exemplo, se ele gosta do nome que você lhe deu (“George” ou algum outro); a quantidade de perguntas que podem ser feitas tem um único limite: questões sobre o futuro, por exemplo: o resultado de eleições futuras.

Os radiestesistas experimentados aconselham fugir desta tentação. O *Eu Básico*, ao ser seu servidor, dará qualquer resposta apenas para ficar bem com você.



Max Long sugeriu usar o pêndulo para medir o nível ou carga de energia que uma pessoa possui em cada momento. Você pode medir sua própria quantidade de **Mana** suspendendo o pêndulo sobre a palma da mão esquerda (ou direita, se você é canhoto). A primeira pergunta é: qual é meu nível normal de energia? Se a questão for entendida, o pêndulo oscilará em forma de balanços em linha reta, ou de círculos, e o número de cada um indicará o nível de **Mana**. Podem ser muitas oscilações, e aí a contagem se torna cansativa. Uma vez que se tenha certeza que o exercício foi compreendido, é possível abreviar perguntando: mais de 50? Se a resposta é sim: mais de 100? E assim por diante até chegar a um número.

Quando você acha que sua preferência por uma das respostas possíveis pode influenciar o pêndulo, anote as respostas em dois papéis, e dobre-os para que pareçam iguais; misture-os e peça ao pêndulo indicar o papel da resposta. Isto limita, mas não evita erros de avaliação.

Lembre-se que tudo o que nós humanos fazemos, está sujeito a erros pelo simples fato de sermos humanos.

Ninguém é perfeito ...

Conversando com o *Eu básico* para desbloquear caminhos

Ceres Elisa da Fonseca Rosas é instrutora Huna e autora de uma série de artigos expostos em seminários e publicados nos boletins Huna. Este trabalho faz parte de seu livro ***O Caminho ao Eu Superior segundo os Kahunas***.

“Muitas vezes acontece que, ao tentarmos a ligação do *Eu Básico* com o *Eu Superior*, surgem resistências, manifestadas através de vários sintomas, tais como ausência de emoção, distração, aborrecimento, impulsos vários, coceiras, medo, aversão por alguém e outras nada adequadas ao momento. Isso significa que o *Eu Básico* está resistindo e não quer cooperar, devido a complexos, crenças irracionais, educação ‘religiosa da infância e outros motivos. Será, então, preciso conversar com ele através do pêndulo e depois convencê-lo da necessidade de fazer a sua parte na prece-ção.

“Uma praticante Huna não conseguia obter resultados e verificou que o *Eu Básico* achava as preces inúteis, pois conhecia apenas as preces automáticas e repetitivas da infância. Foi possível convencer o *Eu Básico* que a prece Huna era diferente e eficaz, após um recuo à infância. Eis como foi a conversa.

“Perguntas ao *Eu Básico* através do pêndulo:

- *Você ainda acredita em Deus, não é?* — **Sim**
- *Bem, então você também acredita que Deus pode responder às preces? ... (relembrar as vezes que as preces foram atendidas)* — **Sim**
- *Você se lembra como ficamos alegres e agradecidos com isso?* — **Sim**
- *Você acredita que podemos orar a Deus por intermédio do **Eu Superior**?* — **Não**
- *Você sabe que temos um *Eu Superior*, não é?* — **Sim**
- *Mas você acha que deveríamos rezar diretamente a Deus?* — **Sim**
- *E isso, porque nos ensinaram assim quando éramos crianças?* — **Sim**
- *Você acredita que podemos rezar para Jesus para atingir Deus?* — **Sim**
- *E você sente Deus quando reza para Ele?* — **Não**
- *Você sente Deus quando reza por intermédio de Jesus?* — **Sim**
- *Você muitas vezes entra em contato com o *Eu Superior*?* — **Sim**
- *Você sabe dizer qual a diferença existente entre fazer contato com Jesus, ou fazer contato com o *Eu Superior*?* — **Duvidoso**
- *Naturalmente que você não saiba, mas todas as preces vão para o Cristo Interior, como lhe ensinaram a acreditar, e ele é o **Eu Superior**. Você entende isso?* — **Duvidoso**
- *Então vou lhe explicar. Preste bem atenção ... (segue-se uma cuidadosa e convincente apresentação do fato de que o **Eu Superior** é o Cristo Interior para cada um de nós e que Ele pode receber as preces para levar até Deus, se assim for necessário).*
- *Agora você compreende que deve entrar em contato com o *Eu Superior*, enviando-lhe as formas de pensamento ou imagens mentais das coisas que deseja?* — **Sim**
- *Então agora está pronto para entrar em contato com o *Eu Superior* para enviar-lhe **Mana** pelo cordão **Aka** e junto com o **Mana** as imagens mentais das coisas pelas quais estamos rezando?* — **Não**
- *Você acha que é porque estamos pedindo coisas erradas?* — **Sim**
- *Você acha que estamos pedindo demais?* — **Sim**
- *Você rezaria pelo pão nosso de cada dia?* — **Sim**
- *Você rezaria pelo pão nosso com geleia?* — **Duvidoso**
- *Você acha que não merecemos geleia?* — **Sim**
- *Você acha que merecemos a cura?* — **Não**
- *É assim porque você acha que deveríamos pedir somente sabedoria* — “Buscai o Reino de Deus e sua Justiça e tudo a mais vos será dado em acréscimo”? — **Sim**
- *Você aceita isso porque nos foi ensinado quando éramos crianças?* — **Sim**
- *Você acha que é errado pedir em nossas preces coisas que gostaríamos de obter, além da sabedoria e das graças espirituais?* — **Sim**
- *Compreendo. Você ainda está preso aos hábitos de pensamento adquiridos na infância. Mas há um meio novo é mais eficaz de rezar e acho que você prestou bem atenção e entendeu bem. Agora diga-me, você não gostaria de ter pão com geleia?* — **Sim**
- *Você acredita que Deus nos pode dar geleia tanto quanto pão?* — **Sim**
- *Mas você disse que não merecemos geleia. Você acha, então, que somos tão maus que somente merecemos castigo?* — **Duvidoso**
- *Você acha que estar doente é o castigo que merecemos?* — **Duvidoso**
- *Você acha que devo parar de comer, jejuar e rezar o tempo todo, até morrer?* — **Não**
- *Você quer que fiquemos doentes e morramos?* — **Não**
- *Você acha que Deus só tem amor por nós?* — **Duvidoso**
- *Você acredita que Deus é amor?* — **Sim**

— *Compreendo, você ainda retorna às coisas que aprendemos na infância. Agora preste bem atenção e escute, vou rever tudo o que há de verdade e que aprendemos ultimamente (seguem-se cuidadosas explicações)*

“Graças às respostas **Sim**, **Não** e **Duvidoso** do pêndulo, este diálogo é um bom exemplo da conversa que pode levar a um profundo conhecimento do *Eu Básico*, desbloqueando o caminho de crenças antigas já não mais compartilhadas pelo *Eu Médio*, mas que continuam armazenadas nos bancos de memória do *Eu Básico* e às quais ele se aferra até que o convençamos do contrário.

Capítulo 2.

A substância *Aka* e a energia *Mana*

A substância, o cordão e o corpo sutil *Aka*

A palavra havaiana ***Aka*** significa “sombra”, “essência” ou “espírito de sombra”. Esta matéria física, mas geralmente invisível, é conhecida em outras escolas metafísicas como ***ectoplasma***, forma “corpos sutis” ou “corpos de sombra”.

Todos os objetos, incluindo os pensamentos, possuem corpos sutis e estabelecem ligações através desta mesma substância ***Aka***. Ela é viscosa e elástica, se expande e se contrai sem quebrar, muda de forma e adere a tudo que toca. Tais conexões adquirem forma de cordões ou fios que interligam objetos e pessoas. Os fios ***Aka***, pegajosos como um papel pega-mosca, conectam pessoas entre si, pessoas e objetos ou pessoas e lugares. Nem obstáculos materiais nem distâncias impedem estas ligações.

As conexões ***Aka*** estabelecidas com pessoas, objetos e lugares ao longo da vida não ficam mudas. Quando você pensa em algo ou alguém, fala ou tem outro tipo de contato, as ligações são ativadas. Não apenas pensamentos, palavras e ações, também sentimentos transitam pelos cordões ***Aka***, e é através destes delicados fios viscosos que os *Eus* básicos se intercomunicam. Tecem teias de aranha, verdadeiras redes; até é possível afirmar que muitos *Eus* básicos estão “cabeados” ou “plugados” entre si (algo similar à comunidade dos *Eus* Superiores, o “***Poe Aumakua***”, porém em outro nível). Quantas vezes você ligou para alguém e logo ouve que estava pensando ligar para você? Não são comuns as ligações mentais entre entes queridos, superando grandes distâncias?

Na verdade, cada indivíduo está envolto em inúmeros fios ***Aka***. Cada vez que tocamos um objeto com alguma parte do corpo ou apenas o olhamos, projetamos um “***dedo-Aka***” já que a energia segue a atenção; essa projeção é mais forte num olhar mais atento. **Enid Hoffman** ressalta a força do olhar da sensitiva russa Nina Kulagina: nas fotografias dela aparecem dois brilhantes saindo de seus olhos. Esta é uma das poucas ocasiões nas quais a substância ***Aka*** se torna visível.

Cada um dos três *Eus* reside em seu próprio corpo sutil. Pode-se imaginá-los como moldes feitos deste material transparente ***Aka***. Enquanto os corpos sutis dos dois *Eus* menores ocupam quase o mesmo espaço do corpo físico e se misturam com ele, o *Eu Superior* vive fora do corpo físico em uma espécie de aura invisível — o halo (pelo qual ele também é representado, como nos santos). Permanece em seu próprio corpo sutil, pode contatar o corpo físico enquanto este vive, mas nunca passa a residir nele.

Enid Hoffman também informa que o Dr. John Pierrakos, psiquiatra nascido na Grécia, mostrou, numa conferência em Nova Iorque em 1973, o aspecto dos três corpos sutis, chamados de **kino-Aka** no havaiano. São camadas finas que envolvem o corpo físico. A mais próxima consiste numa faixa escura de cerca de três milímetros, de estrutura cristalina transparente. A segunda, uma camada azul escura mais larga, lembra um feixe de limalha de ferro e, visto de frente, tem forma de ovo. A terceira camada é um véu azul claro de energia radiante a vários pés ao redor do corpo quando a pessoa está com boa saúde e de alto astral; o número de pulsações por minuto indica seu estado interior.

O *Eu Básico* está ligado ao corpo físico através do **plexo solar** e o *Eu Médio* através do **cérebro**. Nosso *Eu Básico* contém, em seu corpo sutil, o molde de todas as células do corpo físico.

Os Kahunas se valem deste “duplicado” completo do corpo, no processo de cura para reconstituir tecidos e órgãos doentes. Visualizam o estado de saúde restabelecido e projetam esta imagem (via fio **Aka**) ao *Eu Básico* do paciente, que, com ajuda do seu duplicado, pode reconstituir às células danificadas.

Após a morte, os *Eus* menores passam a ter, como única morada, seus corpos sutis. Como estes corpos contêm moldes duplicados das células e dos órgãos dos sentidos, o *Eu Básico* consegue ver, ouvir, cheirar, etc., tal como quando o corpo físico estava “vivo”.

Consta em Eclesiastes 12:6 que, ao morrer uma pessoa, rompe-se o cordão de prata (prateado, como o ectoplasma) que liga o corpo físico denso aos três *Eus*. O espiritismo, ao descrever o ectoplasma, e o hinduísmo, nos estudos dos teosofistas, abriram caminho para compreender os “corpos de sombra” ou corpos sutis compostos da substância **Aka**.

Se bem que em posse desses conhecimentos, esta substância foi o último elemento que **Max Long** descobriu. Em sua análise linguística, desvendou logo a consciência (os três *Eus*) e a energia **Mana**. Mas demorou mais seis anos para detectar a substância **Aka**. Sendo quase sempre invisível, talvez seja difícil compreender sua natureza. Por outro lado, o fato de explicar corpos sutis, moldes das células do corpo humano, extensões do cordão **Aka** nas projeções astrais e fios de comunicações telepáticas, é vital na compreensão Huna e não deixa de ser um aporte dos mais importantes da psicologia Huna às ciências humanas.

Frequentes ligações criam fortes relacionamentos, mas às vezes se torna preciso cortar os fios. **Charlotte Berney** cita o exemplo de dois sócios que montaram juntos um negócio. Quando um quis expandir e o outro não, decidiram desfazer a sociedade. Sob o ponto de vista Huna, o sócio que sai teve de cortar os laços **Aka** que o uniam ao parceiro, à empresa e a todos seus produtos, para ambos poderem começar de novo, sem amarras do passado. Isso não quer dizer que não possam continuar amigos. Amigos, amigos, negócios à parte ...



Com a substância **Aka**, Max Long explica as “**formas-pensamento**”: diz que são “*minúsculas impressões estampadas em pedaços microscópicos de substância Aka*”. Várias destas partes podem estar reunidas em um cacho para produzir impressões necessárias, para dizer o que está pensando. Este envio

de *cachos de formas-pensamento* (em lugar de sensações reais ou das coisas reais sentidas) é chamado de telepatia. O mesmo Long conta como um praticante Huna aprendeu a chamar seu cachorro por esse meio, não importa quão distante ele vagasse pelos campos.

As **formas-pensamento** também são uma contribuição enriquecedora da psicologia Huna, confirmada anos mais tarde por Seth. Max Long as descreve como *“impressões moldadas na matéria flexível do **Eu Básico**. Um certo número de impressões relacionadas forma um cacho de formas-pensamento e tais cachos registram e contêm as lembranças de acontecimentos completos”*. E esclarece falsas especulações: *“nenhuma criatura de formas-pensamento pode ser criada pela mente. Uma lembrança em formas-pensamento de uma série total de eventos não pode tornar-se corpo invisível de um espírito, Eu ou unidade de consciência”*.



As **“ligações Aka”** funcionam em mão dupla. O fio que leva imagens também pode trazer outras de volta. Experimente este fenômeno com caixas de fósforos do mesmo aspecto, vazias, contendo pequenos objetos diferentes tipo botões, agulhas, chaves, etc.

Embaralhe as caixas e peça ao *Eu Básico* estender seu fio **Aka** para dentro das caixas fechadas e lhe comunicar mentalmente seu conteúdo, não sem antes explicar direito o que espera dele, talvez com ajuda de um desenho. Descreva bem os benefícios do uso da telepatia, que o ajudará a obter coisas desejáveis nas preces. A princípio, há poucos acertos, mas com o treino o resultado melhora. Considere acerto qualquer imagem razoavelmente parecida ao objeto.



Os Kahunas ensinam que todas as preces humanas deveriam ir, em primeiro lugar, ao *Eu Superior*, pela simples razão de que nosso cordão **Aka** só chega até lá.

Como puro espírito, o *Eu Superior* não tem ouvidos; então, só pode ser informado através do fio **Aka** para receber a mensagem da prece. Daí a afirmação de que toda prece é telepática. Caso o *Eu Superior* ache o pleito justo e não consiga atendê-lo, acreditam, o eleva a instâncias mais elevadas.

Cada vez que o fio conector é estendido, afirma Max Long, o fio é fortalecido, tomando-se mais permanente e fácil de seguir. Fato que também vale, claro, para os contatos conscientes com o *Eu Superior*, contatos estes que, por sinal, são a essência da proposta Huna.

A energia Mana, a força da vida

Para os mestres espirituais Kahunas e os líderes e chefes do Havaí tradicional, essa força é responsável pelos processos de pensamento e por todas as atividades do corpo. Desde tempos imemoriais, sabe-se que dentro do corpo humano flui uma forma de energia, a própria essência da vida.

Em todas as culturas há referências a essa força vital básica. Faz séculos que os hindus conhecem o “*prana*”, noutras regiões denominado “*chi*” ou “*ki*”. Em cada idioma recebe nomes diferentes. No Havai era chamada de **Mana** e considerada a própria essência da vida. É uma espécie de força eletromagnética, invisível, que é criada naturalmente pelo corpo, mas também pode ser gerada propositadamente e aumentada.

Para representar esta força os Kahunas usam com símbolo a água. **Mana** flui, traz vida, produz ondas, interpenetra substâncias, preenche espaços da mesma maneira que a força vital. A água pode vazar — a força vital também. Ao se carregar de **Mana** e doá-lo a outra pessoa, os Kahunas Imaginavam uma chuva de bênçãos em forma de pequenas gotículas caindo sobre o agraciado.

O **Mana** é retirado do alimento e do ar pelo subconsciente e armazenado. A comida que digerimos não é usada imediatamente, mas transformada em glicogênio (ou açúcar do sangue) e oxidada (misturada com oxigênio) pelo ar que respiramos. Essa transformação nos proporciona a quantidade de energia que necessitamos para o trabalho que estejamos fazendo. Se solicitado, o subconsciente, que gerencia esse processo, pode, a qualquer tempo, absorver mais ar e fazer com que seja queimado mais açúcar do sangue, criando assim, mais desta força quimicamente fabricada — que é a energia vital **Mana**.

A energia vital **Mana** flui através dos corpos sutis, segundo **Enid Hoffman**, do plexo solar em forma de “**L**” para baixo em direção a uma perna e depois, como “**L**” invertido, outra vez para cima até o ombro oposto; o fluxo passa então para a parte posterior do corpo e se inverte. Com isso se cria um padrão que lembra o número oito, o símbolo para a eternidade.

Ao envolver conceitos similares à eletricidade, é comparado a ela. Como a eletricidade, **Mana** pode ser gerado, armazenado no corpo e usado para os fins desejados. Difere dela porque sua resistência não varia quando flui por substâncias diferentes. É sabido que isto afeta a eletricidade, mas não a energia **Mana**, que tampouco fica mais débil pela distância como as ondas de rádio. Também possui polaridades positivas e negativas, no mundo oriental conhecidas pelas energias **yang** e **yin**.



É possível aumentar o potencial dessa energia no corpo. Os Kahunas acreditavam que por uma ação da mente uma pessoa pode aumentara quantidade de **Mana**, desde que esteja com boa saúde e sem fome.

Acumular essa sobrecarga — carga extraforte e poderosa —, não é complicado. Em voz alta ou mentalmente, se faz um pedido ao subconsciente. Após um relaxamento, seguem várias respirações profundas e rítmicas. Um método consiste em inspirar em quatro tempos, reter o ar durante quatro tempos e expirar em oito tempos. Repetindo o exercício quatro vezes (ou mais, se preciso), acontece algum tipo de mudança sutil: uma sensação de mais energia, algum formigar na cabeça ou outra leve alteração fisiológica. Esses sinais, às vezes tênues, indicam que o nível de **Mana** aumentou. Como reforço, pode-se visualizar uma fonte com água saindo do topo da cabeça e caindo sobre os ombros.

Através do pêndulo é possível medir a energia **Mana** disponível no corpo. Neste caso, o pêndulo costuma manifestar-se por meio de uma quantidade de *giros circulares*. Pode-se fazer um pedido ao subconsciente, como “*por favor me diz qual é meu potencial de Mana*”. No teste, o fio do pêndulo é tomado na mão direita, segurando a ponta sobre a palma da mão esquerda.

Primeiro, antes do exercício respiratório, o pêndulo costuma girar, em forma natural, talvez umas cinquenta vezes, o que seria a carga “normal”. Feita a sobrecarga, a quantidade de giros costuma aumentar sensivelmente, até centenas de vezes. Essa contagem pode ser abreviada, perguntando ao pêndulo: mais de 100 vezes? — mais de 150 vezes? — e assim por diante, até chegar ao valor que indica a sobrecarga.

Essa carga de **Mana** pode ser direcionada para aumentar a força vital física do corpo. Muitos atletas profissionais fazem uso — automática ou conscientemente — desta energia. Carregado de energia adicional, por exemplo, um esportista está especialmente preparado para aumentar seu rendimento, imaginando como o seu corpo vitalizado pelo **Mana** flui em harmonia com a exigência da disciplina esportiva. Todo atleta sabe que só pode ir tão longe e tão rápido quanto “seu primeiro fôlego” — que é a carga que tem no começo — mas que em pouco tempo consegue um novo suprimento de força — “seu segundo fôlego” — e pode então continuar na maior velocidade. Respirar mais é fazer com que mais açúcar sanguíneo seja queimado, o que significa criar mais desta força quimicamente manufaturada chamada **Mana**. A sobrecarga de **Mana** não é praticada apenas pelos atletas. Entre outras, também a técnica conhecida como “superaprendizado” baseia-se, em parte, em respirações ritmadas.



No Havaí tradicional, havia a crença de que certas pessoas gozavam de um potencial de **Mana** especial. Por sua natureza, os chefes tribais possuíam, reconhecidamente, uma quantidade maior de **Mana** que os habitantes comuns. O reverenciado rei Kamehameha I era famoso pelo seu excepcional volume de **Mana**. Isso tem a ver com a ideia de que certas pessoas são especialmente dotadas de energia por nascença. De acordo com essa crença, havia praias reservadas onde as lideranças podiam fazer uso de suas habilidades especiais. A prática de surfar era abençoada: havia a crença de que a própria deusa Pele gostava do surf e da natação. Naquela época, os surfistas experientes faziam uso de seu **Mana**, a fim de fluir no ritmo das ondas. A sua força interior era uma espécie de contraponto à energia exterior manifesta no movimento do mar.

Naquela época, o **Mana** também era usado com outros propósitos, o que tem a ver com certos costumes praticados no antigo Havaí. *Max Long* conta que os Kahunas se valiam do **Mana** nos conflitos tribais. Enchiam bastões de arremesso com uma sobrecarga e os lançavam sobre as cabeças dos inimigos; o guerreiro assim atingido pela eletricidade estática ficava temporariamente inconsciente e rolava no chão. Além disso, por trás da linha de batalha havia mulheres treinadas que recarregavam os combatentes cansados, que assim podiam voltar para a frente.

O **Mana** não servia apenas nas contendas. Conforme a tradição, no Havaí se usava o **Mana** para curar pessoas e harmonizar ambientes. Consta que curar era um dos principais objetivos. Para os Kahunas — os xamãs medicinais e mestres espirituais —, transmitir **Mana** ao paciente era a essência

do processo de cura. Uma ilustração impressionante do seu efeito acontecia quando um curador colocava suas mãos sobre a cabeça do paciente. Nestes casos, a tal energia transmitida dava ao corpo do paciente a força para curar-se a si mesmo. Casos de curas instantâneas não eram incomuns. Via de regra, esses processos eram acompanhados de rituais.

Hoje, o sistema Huna mostra também como usar este suprimento extra de **Mana** de várias formas valiosas, particularmente para enviar energia de cura, tanto a nós mesmos quanto a outras pessoas, como também para fazer pedidos de benefícios às instâncias superiores, como é a prática consagrada dos Kahunas.

O efeito dessas energias foi extremamente positivo para a cultura havaiana. O uso dessa poderosa energia vital para o bem da sociedade revela um dos segredos por trás de seu comportamento pacífico. Quem se sente forte, pode ser magnânimo. Muitos autores relataram a vida prazerosa e não violenta do antigo Havaí, o convívio harmonioso de uma sociedade que prescindia de prisões por que quase não aconteciam crimes. Todo um conjunto de convicções em prol da harmonia social fazia parte da cultura havaiana tradicional e norteava a vida comunitária. A força dominante é e continua sendo o espírito de **aloha**, uma exortação a amar o próximo e tratar os semelhantes com benevolência. De fato, quem sabe como gerar **Mana** e usá-lo para fins nobres se beneficia pessoalmente e contribui para a harmonia de seu grupo social.

Mana, essa força vital básica à vida, é conhecida em quase todas as culturas. No Antigo Testamento, o *maná* simboliza um alimento que cai dos céus como chuva e permite a travessia do deserto. Faz séculos que na Índia se fala do “*prana*” e em outras regiões de “*chi*” ou “*ki*”, mas no Ocidente seu reconhecimento foi tortuoso. **Franz Anton Mesmer** a reconheceu como “*magnetismo animal*” já no século XVIII, mas sua descoberta ficou associada à hipnose. Cinquenta anos depois, o **Barão Reichenbach** comprovou sua existência experimentalmente chamando-a “*odem*”. Freud a descreveu como “*libido*”. Seu protegido **Wilhelm Reich** fez muitos experimentos e compilou livros sobre o “*orgon*”; o governo dos Estados Unidos detestou, o enviou a cárcere e mandou queimar seus livros. Atribulações não faltaram aos pesquisadores, nem incompreensão ...

Há outros conceitos, como os relacionados por **Otha Wingo** no quadro embaixo. A psicologia Huna usa a palavra polinésia **Mana**. Ao ser simbolizada pela água, a abordagem Huna inclui referências à energia “cósmica” do Universo, que se supõe o *Eu Superior* combina com o **Mana** recebido pelo *Eu Básico* para efetuar suas realizações. A psicologia Huna, porém, estando centrada na prática, se concentra apenas na produção pelo *Eu Básico* e sua manipulação pelos outros *Eus*.

O **Mana** gerado pelo *Eu Básico* é de baixa voltagem. Já o **Mana** do *Eu Médio* tem voltagem mais alta, manifesta no poder da vontade; sua força hipnótica é superior à força mesmérica do *Eu Básico*, pelo que é chamado **Mana-Mana**. Quando o *Eu Superior* recebe **Mana** gerado pelo corpo físico, o transmuta, para seu uso específico, em **Mana-Loa**, **Mana** de altíssima voltagem tão fortemente carregado que é capaz de esmagar átomos e desmaterializar e rematerializar matéria. Sem esta doação de energia, o *Eu Superior*, como ser puramente espiritual, não consegue atuar no mundo físico.

Quando o fluxo de **Mana** é forte, nosso corpo esbanja saúde; vibramos de energia e pensamos claramente. É um estado de felicidade. Caso contrário, sentimo-nos cansados, com falta de autoconfiança e pouco dados à compaixão; parece-nos difícil fazer uso de nossas habilidades. Estes são os dois extremos. A maioria das pessoas fica num estado intermediário: em alguns campos a energia flui, noutros há maré baixa.

Como produzir **Mana**, mais e mais forte?

Aqui, respirar direito é mais importante que o tipo de alimentação. Além do exercício citado, há uma prática yoga chamada “*respiração completa*”: inspire enchendo seus pulmões plenamente; expire encolhendo a barriga; apoie suas mãos na barriga e sinta como ela retrocede em direção à coluna. Inspire novamente; quando na barriga não cabe mais ar, tente inspirar mais um pouco para encher até a última ponta dos pulmões; expire e repita quatro vezes. A prática periódica desta respiração trará uma energia revitalizante a todas as áreas da vida.

Obter benefícios do direcionamento de **Mana** é um dos segredos Huna. Portanto, **Enid Hoffman** propõe um exercício simples. Sente-se e relaxe. Instrua seu *Eu Básico* para que produza energia vital a cada inspiração profunda. Isto criará uma sobrecarga de **Mana** que excede à energia produzida normalmente. Impressiona seu *Eu Básico* mostrando-lhe que está rodeado de abundante energia. Faça, devagar, três inspirações profundas, sem forçar. Imagine a força vital entrando em seu corpo cada vez que inspira. Imagine-a expandindo-se dentro do seu corpo. Pare um pouco após cada inspiração para absorver bem a imagem, e deixe sair o ar dos pulmões suavemente — consciente de que a força vital fica no corpo.

Quando os Kahunas desejavam acumular uma sobrecarga, respiravam profundamente e visualizavam o **Mana** erguendo-se como a água se levanta em uma fonte, cada vez mais alto até transbordar. O corpo é visto como a fonte e a água como o **Mana**. Todo mundo pode usar este método.



Os três *Eus* também podem ser entendidos como níveis de energia. A física quântica mudou nosso conceito de matéria: o que era um mundo de matéria inerte, passou a ser um mundo de energia em constante transformação. O que chamamos de matéria é visto como estruturas de campos de energia, indo das simples moléculas de hidrogênio até as complexas moléculas de proteína. Nós mesmos somos considerados campos de energia vivos.

Um dos antigos exercícios de yoga para aumentar a energia vital “*prana*”: consiste em sentar-se embaixo duma árvore num lugar retirado, de pernas cruzadas e mãos nos joelhos, inalar absorvendo *prana* do Universo e exalar transferindo *prana* a si mesmo. Outro exercício é sentar-se de pernas cruzadas e braços no alto, concentrando-se em absorver *prana* do éter através das pontas dos dedos. Um terceiro é expor o corpo ao sol, inalar, absorvendo sua energia e exalar transferindo-a ao próprio corpo.

Todas estas técnicas têm duas coisas em comum: Exercícios de respiração ou algum tipo de atividade física que resulta em fortes respirações, e um esforço mental para imaginar-se carregado de energia. O *Eu Básico* sabe como acumular energia vital; esta não é senão sua tarefa ininterrupta. Faz isso cada vez que se senta ou se levanta. Respirar também é automático. Quando você conscientemente começa a respirar, devagar e profundamente, o *Eu Básico* fica impressionado. Presta atenção aos pensamentos e desejos do *Eu consciente*. Uma vez que conta com sua atenção, você explica o que quer e pede ao *Eu Básico* executá-lo.



Antes de acumular **Mana** é bom relaxar. Sente ou deite-se e acalme a mente. Isto se torna necessário porque o *Eu Básico* tem de cooperar na ação, coisa que não faz se você pensa em outros assuntos. Então, peça-lhe que coopere e que acumule uma sobrecarga; pode falar em voz alta, se prefere. Enquanto respira, veja-se acumulando energia. Visualize a fonte jorrando dos Kahunas, ou água enchendo uma jarra ou um dique. O mais importante é sentir-se acumulando energia adicional. Há uma relação direta com a emoção: quanto maior a excitação interior, mais **Mana** é produzido.

O ritual descrito dá início à prece-ação Huna. Seu lento e cuidadoso preparo era praxe no Havaí. Os Kahunas às vezes passavam horas considerando seu pedido. O povo ficava fora do templo de pedra acumulando **Mana**. Só depois a prece era posta em palavras e dirigida à comunhão dos *Eus Superiores*, pedindo bênçãos para a tribo. Quando chegaram os missionários brancos e começaram a orar sem mais, sem respirar nem doar **Mana**, apenas dizendo *amém*, os polinésios ficaram estarecidos. Essa prece não pode ter força, repetiam, essas pessoas não respiram. A palavra havaiana para respirar é “**há**”, de modo que a prece-ação também se chama “**rito há**”; como “**oli**” é o termo para “sem”; os missionários viraram “**há-olis**” os “sem respiração”, que com o tempo virou o “**holis**” aplicado a todos os brancos.

Nova luz nos ensinamentos de Jesus.

Nos capítulos finais da Ciência Secreta em Ação, **Max Long** apresenta as descobertas da associação mundial de pesquisadores Huna que formara. Esse grupo realizou um extenso trabalho revelando vestígios da doutrina Huna no Cristianismo e noutras religiões.

Na parábola da ovelha perdida, Jesus tornou claro que sua missão era, primordialmente, destinada a ajudar aqueles que estavam separados do *Eu Superior*, ensinando-os como desbloquear a senda e restaurar o contato.

Já um dos rituais básicos, o batismo, se vale da água, o símbolo Huna do **Mana**, com isso rejeitando o ritual antigo e ineficaz do sacrifício de sangue para trazer o perdão dos pecados. Das palavras pronunciadas por Jesus emerge claramente que ele ensinava uma forma de realizar um relacionamento normal entre os três *Eus*.

Tal relacionamento deve ser a soma total da “salvação”, Não ensinou, pelo contrário, que ele, pessoalmente, era um meio direto de salvação e que deveríamos ser perdoados dos pecados pelo

simples ato de acreditar que ele, Jesus, era capaz de realizar tal salvação. O homem deve realizar sua própria salvação.

João Batista disse, de acordo com Mateus: “*Eu vos batizo com água, para arrependimento, mas aquele que vem depois de mim ... Ele vos batizará com o Espírito Santo e com fogo*”. Em termos de Huna, está dando o significado interior do processo da purificação e está falando do *Eu Superior*, não de Jesus, como aquele que, quando o **Mana** for fornecido e posto a trabalhar para limpar a senda para o indivíduo, irá fornecer o “batismo com fogo”, o todo poderoso **Mana superior**, que é fornecido pelo *Eu Superior* ou Espírito Santo. “Fogo” significa luz e luz é o símbolo do *Eu Superior*, assim como do **Mana** inferior, quando retirado pelo *Eu Superior* e seu poder elevado a uma frequência vibratória mais alta.

Batizado, Jesus saiu da água, “eis que lhe abriram os céus e viu o Espírito de Deus descendo como uma pomba, descendo sobre ele” ... Na Huna, o símbolo de um espírito de qualquer espécie é um pássaro. Neste caso foi o *Eu Superior*, Espírito Santo ou “Espírito de Deus” que foi visto descendo. Externamente, o Espírito Santo desceu do céu. Interiormente, desceu para estabelecer contato com os dois *Eus* inferiores, através do cordão **Aka** aberto.

O grande segredo do rito batismal, segundo Long, é o segredo de que o *Eu Superior*, quando recebe suficiente **Mana**, pode, desde que primeiramente tenham feitas reparações pelos pecados de ferir, começar o trabalho de remover as fixações ocultas e desconhecidas que estão bloqueando a senda.

Embora as palavras “*importa-vos nascer de novo*” não façam parte do rito batismal, a ideia tem sido associada ao batismo. O sentido Huna de nascer pode ser melhor traduzido como “evoluir” ou “progredir em um sentido mental-espiritual”. O conceito básico de Huna era que os homens nascem, que então crescem e progridem em experiência e conhecimento. O alvo desse crescimento é aprender que há um *Eu Superior*, que se deve trabalhar com ele livre e facilmente, de todas as formas. A fim de trabalhar adequadamente com o *Eu Superior* deve-se sobrepujar os instintos animais de ganância, medo e ódio, naturais ao *Eu Básico*. Chega-se ao total e normal crescimento em estatura somente quando se estiver unido com o *Eu Superior*.

Long exemplifica como Jesus atuava quão um poderoso Kahuna. Jesus curou a muitos — talvez milhares — pela imposição das mãos. Mas é nos casos detalhados de suas curas que encontramos a corroboração dos métodos usados pelos Kahunas do Havaí. Ele utilizava sugestão. Demolia complexos, como no caso do rapaz paralítico descido através do teto da casa em que Jesus estava com Pedro. Expulsou maus espíritos, como no caso do menino epilético trazido a ele pelo pai. Usou estímulo físico na cura do homem que era surdo e tinha problemas de fala.

Jesus tinha um sentido psíquico altamente desenvolvido e o usava nos diagnósticos. Isto pode ter sido um dom natural ou seu *Eu Básico* pode bem ter sido treinado em telepatia durante os anos de trabalho com iniciados, antes de seu aparecimento como um Kahuna.

Diagnosticava os problemas dos pacientes por meios telepáticos, não tendo, portanto, nenhuma necessidade de interrogá-los. Usava “*tratamento à distância*” em alguns casos, que sabemos ser um processo telepático. Toda esta demonstração coloca em bases sólidas até nossos humildes esforços na

associação de pesquisa Huna para desenvolver a natureza telepática do *Eu Básico*. Também confirma e torna menos estranho o trabalho bem-sucedido de médicos de hoje, que estão usando o pêndulo para adquirir o conhecimento telepático do *Eu Básico* sobre a condição do paciente, em diagnósticos.

Conceitos similares a *Mana* em outras culturas.

Tanto em sua obra pioneira *Cartas sobre Huna* quanto em trabalhos posteriores, o professor **E. Otha Wingo** procurou ampliar a relação de termos para a energia básica da vida:

Numen — Romanos
Élan vital — Henri Bérgeon
Baraka — Sufis e berberes de Marrocos
Mumia — Paracelso (1490 -1541)
Wodan — Germânia
Fluído vital — Alquimistas medievais
Facultas formatrix — Gália
Magnetismo animal — Anton Mesmer
Huaca — Antigo Peru
Força Ôdica — Barão K. von Reichenbach
Atua (deuses) — Maori de Nova Zelândia
Éter nervoso — Richardson
Energia psicotrônica — leste europeu
Energia biocósmica — Dr. Oskar Brunler
Energia biotrônica — República Checa
“di-elétrica” — G. Patrick Ranagan
Kerei — Indonésia
Força vital universal — Barão E. Ferson
Tondi — Sumatra
Energia Orgônica — Dr. Wilhelm Reich
Arunquiltha (churinga) — Aborígenes
Força vital — Luigi Galvani, A. Westíake
Zogo — tribos australianas
E. cósmica elétrica — George Starr White
Badi — Maiaya
Etertricidade — Gastão Bunidge
Labuní — Galeria de Nova Guinéa
Luz astral — H. P. Blavatsky
Ai (Han) — Islas Ponápe (O. Pacífico)
Jesod — Cabalitistas
Andriamanitra — Melagasy-Filipinas
Spiritus — Robert Fludd
Anut — Ilha Kusaie (Oceano Pacífico)
Entelequia — Hans Driesch
Yaris- Ilha Yobi (Oceano Pacífico)
Arealoa Vivaxis — Francês Nixon
Tinh — Anamitas no Vietnã
Efeito Kirlian — Semjon Kirlian

Megbe — Pigmeus no Ituri
Energia “Elôtica” -T. Galen Hieronymus
Rlun — Bosquímanos Kalahari
Vril-Bulwer-Lytton
Vis medicáriz naturae — Hippocrates = Força curativa da Natureza=vis naturalis
Prana (“Energia Absoluta”) antigos hindus (também “asaka” e “brahma”)
Virtude — (força curativa de Jesus)
Ka, Sekhem — Egípcios (também “hike”)
Magnun Magnate — Jan Baptiste v. Helmont
Súauis (dinamismo) — Gregos (também Speira)
Elima — Nkundu do Congo Belga
El — Hebreus
Telesma — Hermes Trismegistus
Eckankar — Força vital na língua Pali
Força X — L. E. Eeman
Reiki — Japonês
Pneuma (=sopro ou espírito) Gallien
Ch’i — Chinês;
Ki — Japonês
Mungo — África
Bioplasma — Russos
Energia Hórmica — Wm. McDougali
Magnetismo vital — Dr. Charles Littlefield
Energia formativa — Paul Kammerer
Força X — Col. Marcus McCausland
Dinamismo — Hahnemann e homeopatia
Ambrosia — Mitologia Grega
Wong — Africanos da Costa de Ouro
Gestaltung — Johann Wolfgang von Goethe
Mulungu — Japs na África Central
Ectoplasma — Charles Richet
Ngai — Masai na África
Força motriz — John Worrell Keely
Njom — Ekoi na África
Energia nêurica — E. Barety
Ayik — Elgonyi na África
Libido — Sigmund Freud

Manitou — Algonkin

Forças formativas etéreas — Rudolf Steiner

Wakan — Sioux

Raios N — Prosper Blondiot

Wakonda — Omaha

Universion — Georges Lakhvsky

Maxpe — Crow

Radiações mitogenéticas — Alexemplo Gurvitch

Digin — Navajo

Entropia negativa — Erwin Schrodinger

Dige — Apaches

Força Psi — J. B. Rhine

Hulo — Chickasaw

Campo quase eletrostático — H. Margenau

Orendas — Irokeses

Sinergia — Buckminster Fuller

Sila — Esquimós

Mar de neutrinos — Paul Dirac

Paraeletricidade — Ambrose Worrall

Eletricidade magnética — William T. Tiller

Energia neótica — Charles Muses

“A Força” — Filmes “Star Wars”

Mana — Polinésia

Minha experiência Huna

Na segunda metade dos anos oitenta, em época de plena inflação, eu trabalhava para um instituto de pesquisas econômicas em São Paulo. Baseado em séries estatísticas e modelos econométricos, o centro produzia um conjunto de dados para o planejamento estratégico empresarial. O produto mais “quente” eram as previsões da inflação mensal.

Também, em tempos de incerteza, as empresas tinham que tomar decisões; portanto, era preciso optar por um cenário do futuro esperado. O instituto, então, elaborou um pacote de serviços a ser oferecido a outras empresas, e eu fui incumbido da venda. Tratava-se de um serviço caro, somente acessível a grandes empreendimentos. Como é praxe no mundo corporativo, recebi a meta de obter trinta clientes em determinado período.

Para minha sorte, naquela época já conhecia a psicologia dos Kahunas. Sabia que tinha que atuar na prática, mas também podia enviar pedidos, acompanhados de **Mana**, a meu *Eu Superior*. Fiz ambas as coisas, tanto que consegui atingir a meta antes do prazo. O nome da empresa — cliente *número trinta*? A produtora de fertilizantes Manah S.A. ...

O Corpo *Aka* do *Eu básico* e os Chacras

Silvia Wallimann é uma conhecida sensitiva suíça e autora de vários livros. Aqui ela descreve o corpo **Aka** e propõe exercícios para evitar a entrada de energias negativas

“Os sensitivos percebem o corpo **Aka** (também denominado *corpo etéreo*) do *Eu Básico* como sendo composto por matéria nebulosa com irradiação azulada. Ele permeia todo o corpo físico e o ultrapassa em cerca de três centímetros. Deste modo, ele também forma uma capa protetora em condições de repelir energias e raios cósmicos que poderiam causar dano ao indivíduo. Sem esta proteção de matéria sutil, nós seríamos queimados pelos raios solares. De modo similar, o corpo de nosso planeta é preservado, pela camada de ozônio, de sofrer sob os raios cósmicos.

“Há exercícios que, de maneira simples, permitem a todas as pessoas sentir as irradiações do corpo básico. Quando colocamos as mãos com as palmas, uma frente a outra, na distância de uns vinte centímetros, e depois as aproximamos vagarosamente, sem que se toquem, sentimos uma leve resistência no momento em que os corpos **Aka** de ambas se misturam. Isto acontece quando a distância ainda é de uns seis centímetros. Convém fechar os olhos durante o exercício. Repetindo esta prática alguns minutos durante um período, desenvolve-se a sensibilidade de perceber o corpo **Aka** como algo vivo.

“Coloque-se de pé no meio de um quarto escuro e caminhe devagar, com os braços estendidos à frente, em direção a uma parede; faça-o sabendo que o corpo **Aka** a tocará primeiro. Ele enviará este impulso ao cérebro, e depois de alguma prática conseguiremos parar a poucos centímetros da parede. Algumas pessoas podem aumentar sua sensibilidade a tal ponto que conseguem movimentar-se na escuridão com toda segurança.

“Portanto, o corpo **Aka** tem, em primeiro lugar, uma função protetora. Mas, ao mesmo tempo, é a sede dos centros de energia, também chamados *centros mentais* ou *chacras*. São eles os pontos do corpo **Aka** que concentram, em grau maior, os fluxos de nossa energia vital. Os incontáveis **fios Aka** do corpo **Aka** estão ligados aos capilares, às ramificações mais finas de nosso sistema nervoso. Através dos chacras, a pessoa absorve aquelas energias cósmicas que são essenciais para seu bem-estar psíquico e a saúde de seus órgãos. Mas também captamos, através dos chacras, todas as outras irradiações, como por exemplo as de um bosque ou de um lago.

“Quando sentimos as irradiações de nossos semelhantes como algo positivo ou negativo, falamos de simpatia ou antipatia. Muitas pessoas já podem ter sentido mal-estar no meio de uma multidão. A causa é que foram atingidos por uma *overdose de irradiações contraditórias*, especialmente no centro de energia da região do estômago, no *chakra solar*. Um barulho ensurdecedor não só dói nos ouvidos, senão também no *plexo solar*. Então, inconscientemente, cobrimos os ouvidos com as mãos. Os chacras podem *se abrir e fechar* como válvulas; deste modo, regulam a entrada de energia vinda de fora. Mas também podem contrair-se, por exemplo, por estresse não absorvido pelo *Eu Básico*, por um longo período de tristeza, certas influências climáticas e muitas outras coisas mais. Neste caso, a função de válvula é afetada. Isto pode chegar a tal ponto que os chacras, abertos ou fechados, chegam a estar *bloqueados*.

“Meu marido, que trabalha como curador espiritual e sente as irradiações dos chacras, comprovou repetidas vezes que, em casos de doenças psíquicas ou físicas, os chacras estão bloqueados, geralmente em estado fechado. Pessoas com depressões, introversão aguda, insegurança e disfunções vegetativas dolorosas, sofrem de uma compulsão interior, não conseguem se comunicar, sentem-se como presos dentro de si mesmos, e dizem: “não consigo me abrir”. Estão mesmo “fechados” e sentem-se incapazes de valorizar a ajuda dos semelhantes e demonstrações de afeto que recebem.

“Se por outro lado os chacras permanecem abertos de modo rígido, entram energias cósmicas e do meio ambiente *sem filtrar* no corpo. A alma e os órgãos não conseguem lidar com esta overdose.

Tais pessoas com frequência se sentem sem forças e com sobrecarga nervosa. Se uma situação destas perdura por muito tempo, as funções dos órgãos são afetadas. Podem aparecer dores de vários tipos, sem que o médico consiga diagnosticar um mal específico. Às vezes, estes pacientes se sentem como *simuladores* e, no seu desespero, “produzem” uma doença para serem levados a sério. Pela sobre-excitação dos nervos; estão tão “carregados” que, por exemplo, tem dificuldade de ficar sentados, conversam compulsivamente, não conseguem concentrar-se e correm em vez de andar. Acontece acordarem de manhã exaustos, apesar de ter dormido o suficiente. A causa pode ser que durante a noite, seus chacras se contraíram e absorveram irradiações cósmicas não filtradas.

“Contra a entrada de irradiações cósmicas não filtradas podemos nos proteger através da chamada *harmonização dos chacras*. Antes de nos expor às entradas diárias de energias, como também antes de deitar, o seguinte exercício de fechamento simples é capaz de proteger-nos de maneira adequada:

*“Começamos colocando as mãos uma sobre outra, na região do estômago, sem tocar no corpo. Nessa posição, as movimentamos ao longo do corpo, por cima da cabeça até a nuca. Então as separamos e voltamos à posição original. Repetimos este alinhamento do corpo **Aka** de dez a quinze vezes. Este exercício só faz sentido se é feito toda manhã após acordar e toda noite antes de deitar. Recomenda-se fechar, separadamente, o plexo solar, por ser um importantíssimo centro de energia. Isto se faz partindo da posição inicial e passando com a mão direita no lado direito do estômago, enquanto a mão esquerda passa no lado esquerdo do corpo. Juntamos as mãos novamente e repetimos o exercício duas a três vezes*

“Cada um dos chacras também pode ser fechado em separado. Se há dores nas costas ou nas pernas, fechamos o chacra basal, que fica no sacro. Colocamos ambas mãos com a palma uma ao lado da outra sobre a região sacral e passamos acima da bacia na frente até a cintura; volta-se a posição inicial e repetimos de dez a quinze vezes. Neste caso, as mãos podem tocar o corpo.

“Havendo problemas de coração ou nas vias respiratórias, colocamos a mão direita no centro do peito sobre o chacra cardíaco, passando-a devagar sobre o ombro esquerdo e descendo pelo braço esquerdo esticado até além dos dedos da mão. Também repetimos de dez a quinze vezes.

“Com dores no pescoço, na cabeça ou na nuca, mantemos as mãos sobrepostas sobre o chacra laríngeo sem tocar o corpo, e as passamos pela frente, onde se encontra o terceiro olho ou chacra frontal, e à cabeça por cima do chacra coronário até o centro de energia da nuca, onde desenlaçamos as mãos. Quando começa uma dor de cabeça, convém fazer logo esse fechamento e repeti-lo até a dor se dissolver.

“Em termos gerais, cabe dizer: não há perigo de fechar-se demais, porque os chacras se abrem automaticamente quando preciso. O fechamento não significa fechar-se, mas regular o fluxo de energia entre o corpo físico e o corpo **Aka** do *Eu Básico*. A ligação entre os dois, que leva a corrente elétrica, está ligada à terra como uma central elétrica. O fechamento do corpo **Aka** é tão importante como a higiene do corpo físico. Portanto, se recomenda efetuar o fechamento várias vezes ao dia, em especial quando estamos no meio de uma multidão.

“Com o tempo, sentimos quando é indicado um fechamento adicional. Antes de uma reunião importante, na qual é preciso concentração, quando recebemos uma notícia ruim ou somos

insultados — nestas ocasiões convêm fazê-lo. Para pessoas que trabalham com pacientes, esta regulação de energia é muito importante, a fim de estarem imunizados contra o acúmulo de energias negativas, por exemplo, num hospital. Também durante epidemias, como gripe, o perigo de contágio diminui com o fechamento periódico.

“Em situações em que não é possível efetuar as passadas manualmente, é suficiente realizá-las através de visualizações. Por exemplo, quando somos atacados verbalmente, com este fechamento mental podemos filtrar as vibrações dirigidas contra nós, de modo que não nos atinjam no interior. Em breve, estaremos em condições de reagir calmamente aos acontecimentos. Aqui fica claro quantos benefícios — também graças ao treinamento da consciência —, este fechamento pode proporcionar

“Professores que praticaram o fechamento diariamente com seus alunos, me contaram que as crianças estão mais atentas, concentradas e, em geral, calmas, e sentem menos medo ante as provas.

“O *fechamento inconsciente*, ou *automático* por assim dizer, é uma habilidade natural do corpo **Aka**. Quando nosso corpo bate em algum lugar, o campo de vibração do corpo **Aka** é atingido nessa parte. É como se o impacto tivesse deixado uma pequena cova, e a pessoa se fecha, instintivamente, passando a mão naquele lugar.

“Uma mãe diz, por instinto, à criança que caiu: “vamos soprar em cima”. Este soprar tem o efeito de restabelecer o campo de vibração. Quando uma mãe passa a mão acima da cabeça da criança que chora, está fechando seu chacra coronário. Também o sinal-da-cruz é um ato de fechamento, se bem que muitas vezes inconsciente, porque certos centros de energia são envolvidos e, assim, harmonizados.

“O saber milenar da Humanidade sobre o significado dos órgãos sutis — apesar de Paracelso —, lamentavelmente foi perdido no mundo ocidental, hoje volta a despertar interesse. Temos de nos conscientizar novamente da influência dos centros de energia em nossa vida emocional.

“Palavras, que nos atingem, são energias que fluem, como vibrações, através dos chacras para o cérebro, onde são convertidos em emoções. Sem isso, não estaríamos em condições de interpretar nossas emoções. Os animais, que somente possuem cinco centros de energia, não podem falar, porque carecem do chacra coronário e do terceiro olho (chakra frontal).

“São três os chacras que lidam, principalmente, com o intercâmbio de emoções: o **solar** (na região do estômago), o **cardíaco** e o **laríngeo**. Isso fica evidente no linguajar popular: “as censuras o estomagaram”, o irritaram, o indignaram, o zangaram; “me aperta o coração”, “me toca o coração”; “me prende a respiração”. Percebe-se que através de uma vivência positiva ou negativa é transmitida uma overdose de vibrações.

“Já que as crianças são guiadas mais pela intuição e menos pelo intelecto, seus centros de energia são altamente desenvolvidos. Algumas são tão sensíveis, que já começam a chorar quando apenas são chamadas na escola. Para seu *plexo solar*, as palavras do professor são vibrações de tamanha força que são sentidas como pancadas. A overdose de energia que emana do professor, lhes

dá medo. Então, as lágrimas liberam sua alma, seu medo se dissolve de maneira natural e seus centros de energia voltam a vibrar normalmente. Muitas vezes são advertidas a não chorar sempre. Seria útil que os pais mostrassem compreensão e explicassem que adultos podem assustar crianças, apesar de não querer fazê-lo. Também seria importante explicar-lhes, brincando e de modo carinhoso, que não há nada que doa e que elas são fortes, se fecham com um escudo protetor. Para as crianças é muito natural imaginar este escudo, porque vivem imaginando coisas.

“Os chacras também enviam a energia cósmica captada através das glândulas aos órgãos do corpo físico. A ciência médica acaba de descobrir estas relações. Sem centros de energia não poderíamos viver. Não seríamos capazes de evoluir mental e espiritualmente, já que a percepção extrassensorial depende do desenvolvimento dos chacras.

“Por último, existe uma conexão entre a frequência dos centros de energia e nosso nível de consciência. Esta relação é pouco conhecida. Quando a pessoa passa por um processo de evolução espiritual, os chacras se ampliam e sua frequência aumenta. Aos poucos se torna capaz de captar mensagens espirituais. A prática Huna, yoga, meditação e exercícios similares não só aumentam a irradiação dos chacras, também favorecem seu crescimento harmonioso.

“Em pessoas que não procuram uma evolução interior, os centros de energia não estão apenas menos, mas também desigualmente desenvolvidos. Então, os fluxos de energia se congestionam, e muitas vezes se formam solidificações em forma de nódulos. Estas pessoas são mais passíveis de contrair doenças, e demoram mais tempo em sarar”.

Quadro: Os dez elementos da psicologia Huna¹⁴

Os Três Eus.

UNIHILOPI: O EU BÁSICO

Eu Interno, Eu Verdadeiro, Eu Profundo, “Anima”, “Eu Subconsciente” (Jung), “Personalidade”.

Memória e todas as emoções. Em parte, ilógico (conclusões literais e dedutivas).

Controla as funções do corpo, os cordões **Aka** e as formas de pensamento.

Sujeito à sugestão. Arquiva a “Consciência”. Gera todas as emoções. Apoia-se nos 5 sentidos. Telepatia.

UHANÉ: O EU MÉDIO

“Eu Consciente”, Mente Racional, “Persona” (Jung), “Caráter”.

Amplos poderes de raciocínio. Força de vontade, imaginação controlada. Nenhuma memória. Programa a “Consciência”.

Somente o *Eu Médio* pode “pecar” (o único pecado é ferir alguém intencionalmente).

Racionalização. Pensamentos comuns do dia a dia

AUMAKUA: O EU SUPERIOR

“Espírito Parental totalmente Confiável”, “Superconsciente”, “Autorrealização”.

Conhecimento incluindo o passado, o presente cristalizado do futuro.

Conceito de “Anjo da Guarda”. Simbolizado por um pássaro e pelo Sol (Luz, Ra).

Manifesta-se como Luz. Tarô Carta XIX. Em contato com forças superiores.

Poe Aumakua = Grande Companhia (comunhão) dos *Eus* Superiores.

¹⁴ Por força do veículo desta obra digital, adaptável a diversos equipamentos de vários tamanhos e leitores, o formato do original (quadro) não pôde ser mantido (N.R.)

Os Três Níveis de Mana.

MANA

Força Vital, “Prana”, Força Universal de Vida. Energia de baixa “voltagem” produzida pelo corpo e utilizada pelo *Eu Básico*.

Pode correr pelos cordões **Aka**, fluir para o próprio corpo ou em direção ao corpo de outrem.

MANA-MANA

Mana de dupla força. “Voltagem” mais alta.

Usado pelo *Eu Médio* em todos os Pensamentos e atividades da “vontade”.

MANA-LOA

Força mais alta de **Mana** (Força Vital). “Voltagem” mais alta.

Mana físico do *Eu Básico*, sobrecarregado e combinado com energia “cósmica” do Universo, usado pelo *Eu Superior* para transformar o molde invisível em realidade. Usado para mudar o futuro.

Os Três Corpos Aka.

(Padrões Invisíveis)

KINO-AKA

Corpo físico etérico. Corpo de energia do *Eu Básico*.

Adere a tudo que toca. Tece finos cordões **Aka**. Conduz **Mana**.

KINO-AKA

O molde invisível (espécie de fotocópia”) do *Eu Médio*.

É menos denso que o **kino-Aka** do *Eu Básico*.

KINO-AKA

Corpo sutil do *Eu Superior*.

Mostrado como “halo” nas pinturas religiosas. Mensurável pela radiestesia.

Corpo Físico:

Veículo e Instrumento dos Três *Eus*.

Capítulo 3.

A prece Huna e a dissolução de complexos

A “Prece-Ação” Huna

Causa surpresa que uma psicologia proponha preces. Porém, há uma série de diferenças com as orações comuns. A prece-ação Huna se refere a uma ação cuidadosamente preparada daquilo que desejamos construir em nosso futuro. Aqui se trata de colocar em prática o exposto sobre a ação dos três *Eus*, do cordão **Aka** e da energia **Mana**. Para tanto, a sabedoria Huna se vale de tradições de antigas filosofias e elementos da psicologia moderna. O propósito é esclarecer com detalhes precisos aquilo que torna eficaz um pedido a uma inteligência mais elevada.

O método da prece se baseia na estreita colaboração dos três *Eus*:

- o **Eu Médio** reconhece expressamente a existência do **Eu Superior**, sua ação como Espírito parental plenamente confiável e sua capacidade de materializar pedidos;
- o **Eu Médio** também solicita a colaboração indispensável do **Eu Básico**, que precisa confiar no método, ter a certeza de que merece a ajuda pedida ao **Eu Superior** e estar disposto a produzir suficiente **Mana**.

Como toda ação planejada, este pedido requer certos procedimentos — lembra um atleta que se prepara para uma corrida. Para simplificar, no início não precisa acreditar que o *Eu Superior* existe — ao ser uma filosofia prática, Huna prefere convencer pelos resultados. **Otha Wingo** sugere que, antes, faça de conta que o *Eu Superior* é apenas uma hipótese — até que sinta que Ele/Ela existe, que no plano acima da consciência está sempre à sua disposição e que pode ser contatado através do *Eu Básico*.

Comece escolhendo o que quer. Pode pedir tudo. *Tudo* quer dizer qualquer coisa. Por exemplo: dinheiro. Alguns pensam que riqueza corrompe, que é preciso ficar pobre para continuar reto, ser espiritual. *Seth* insiste que nós já somos seres espirituais ao vir à Terra. Faz parte de nossa própria essência humana. Neste mundo, precisamos de recursos para ajudar-nos e ajudar aos demais. Então, não se limite, seja por convicções adotadas na infância, pelas ideias de outros ou por dogmas da sociedade.

Lembre-se que o *subconsciente* sempre vive no presente — não conhece passado nem futuro, somente um eterno “agora”. Se uma convicção considerada “verdade”, seja ela certa ou errada, foi programada e gravada na memória durante nossos anos de formação, ela continuará estando lá, e será lembrada em situações similares. Com essa “verdade” acontece o mesmo que com uma palavra errada, que permanece no disco rígido do computador até que alguém a apague.

Alguns exemplos de pedidos: Desejo *voltar a ver perfeitamente*. Desejo *que meu filho passe no exame*. Desejo *ser capaz de usar as técnicas Huna para curar outros*. Desejo *um apartamento mais amplo para minha família* ... Enfim, é lícito solicitar ajuda para inúmeras questões que envolvem saúde, capacidades físicas e psíquicas, negócios, situações profissionais, proteção, desenvolvimento pessoal. Visar sucesso nos empreendimentos e bem-estar econômico são metas legítimas. Já que vivemos num mundo material, ter um ambiente confortável, além de necessário à nossa sobrevivência, constitui uma fonte de satisfação pessoal e essa alegria se transmite às pessoas que nos rodeiam e ao ambiente.

Peça também para os demais. Otha Wingo conta um segredo: “quando sua prece-ação inclui auxílio para outros, terá respostas mais rápidas dos *Eus* Superiores. No Santuário de Lourdes, as curas milagrosas mais frequentes são de pessoas que foram rezar pelos outros. Ao se esforçar a fim de ajudar os menos amados e menos merecedores, você ganhará gratidão dos *Eus* Superiores e terá proteção e ajuda, bastando pedir. Pretenda ajudar o mundo e será ouvido pelos **Poe Aumakua**, a Grande Companhia dos *Eus* Superiores. Mas seja muito sincero. Serviço não deve ser tomado irresponsavelmente” conclui. É o lema Huna de “*servir para merecer*”.

Em todo pedido, há apenas uma restrição: sua realização não deve fazer dano aos demais, nem a si mesmo. No fundo, agir assim, ***sem ferir*** — é a condição básica para a vida em sociedade. Pode pedir um carro igual ao do vizinho, mas não o carro do vizinho, nem com o dinheiro do vizinho. Outra sugestão: se outras pessoas lhe fazem dano, peça que cessem os efeitos de suas ações.



Max Long diz sobre a ética da prece: “*Você pode pedir saúde, felicidade, prosperidade e coisas específicas, mas não deve esquecer de incluir serviço aos demais*”. Há muita coisa útil nos ideais dos Kahunas. “*Os Kahunas ensinaram que há uma condição ideal, a qual o indivíduo deve aspirar*”, afirma Long. “*É a condição em que o auxílio, e guia do Eu Superior é solicitado, recebido e então posto a agir. A única regra da vida que deve ser obedecida é a de que não devemos fazer nada que fira os demais injustamente. Para os mais adiantados, a regra inclui serviço com amor. O amor ajuda a unir os Homens e permitir-lhes realizar grandes obras para o bem de todos. Medo e ódio podem unir os Homens somente para a guerra e a destruição*”.

Referindo-se aos ideais que todos temos em maior ou menor grau, Otha Wingo, o sucessor de Max Long, faz uma restrição. Nas suas ***Cartas sobre Huna*** tem uma célebre passagem no início da Carta nº 4:

Contra as pessoas que adotam como norma o “salve-se quem puder”, diz, não adianta lutar guiado pelos belos ideais do *Eu Superior*; melhor, é preciso enfrentá-los com as mesmas armas, nunca esquecendo, isto sim, de manter aberto um canal para um eventual entendimento. A meta é aperfeiçoar os dois *Eus* terrestres (o *Eu Superior* já é humanamente perfeito); o *Eu Básico*, nesta existência, não é para virar *Eu Médio*, nem este *Eu Superior*. Tornar-se tríade completa, isto sim.

Os ideais dos havaianos eram simples. O sistema Huna vêm de um povo que vivia em forma natural: queria uma existência feliz, saudável e produtiva. No fundo, este continua sendo o ideal hoje, em pleno mundo moderno. Isso não quer dizer aceitar o que der e vier. Significa tomar as rédeas e fazer de nossa vida o que queremos que seja. É normal ser saudável. É normal dispor em abundância do que precisamos. Ter relacionamentos satisfatórios e vida profissional gratificante são normais, também. É normal e certo pretender aquilo que chamamos qualidade de vida.

Max Long notou que é estranho que tantas preces feitas em público nas igrejas modernas tenham pouca preparação, como se isso fosse suspeito. O contrário é verdadeiro: faz sentido elaborar bem o que se vai pedir — cada pedido constrói parte de seu futuro. Decidir-se por um futuro diferente é coisa séria. É como comprar um casaco ou uma casa que deva servir para muitos anos. Convide seu *Eu Superior* a ajudá-lo nesta construção, peça que o inspire. Faça anotações sobre cenários desejados. Pergunte: onde estarei em dez ou vinte anos? Veja-se como pivô. Viva mentalmente a situação desejada. Questiona-se a condição, uma vez realizada, irá ferir os demais.

Faça pedidos.

Faça pedidos razoáveis. Estamos na Terra. O ideal é cada eu desenvolver todo o seu potencial. Se um plano não dá certo, elabore outro. Lembre-se: para que dê certo, seu *Eu Básico* precisa desaprender a realidade atual. Você (*Eu Médio*) o convenceu disso? Fale para ele, se quiser em voz alta, mas sempre com confiança. Não conte seu pedido aos demais. Não tente obrigar outros a fazer a sua vontade. Cada um de nós é autorresponsável. O *Eu Superior*, apesar de ser superior, não tira a vontade do *Eu Médio*. Nossos *Eus* médios têm liberdade para tentar, errar, e crescer com isso.

Faça pedidos fáceis de visualizar — o quadro mental assim feito deve conter o **pedido já realizado**: Registre-o em fita cassete, se isso facilita sua prece. É importante que o *Eu Básico* participe emocionalmente da ação. Rituais também, os simples, ajudam, porque impressionam o *Eu Básico*. Se quiser, faça seu próprio ritual. A prece não é apenas um pensamento: é um gesto do *Eu Básico*. A grande descoberta de Max Long foi: quanto mais convicto e motivado o *Eu Básico*, mais efetiva a prece. Não desanime se esta relação parece longa. Com boas explicações, o *Eu Básico* entende e incorpora a prática.

Nestes preparativos há um ponto importante: o caminho do *Eu Básico* ao *Eu Superior* está livre? Há bloqueios no caminho? Nenhum sentimento de inferioridade, medo ou culpa deve impedi-lo. É possível verificar isso dialogando com o *Eu Básico* através do pêndulo. Se houver impedimentos, é preciso fazer a **Kala** dos Kahunas¹⁵. Este “desbloqueio do caminho” é essencial para uma prece bem-sucedida, de tal modo que é tratado no ponto seguinte sobre “dissolução dos complexos”.

Que o “homem inferior” (*Eu Básico*) tenha de doar força vital ao “homem superior” (*Eu Superior*), a fim de que este disponha de suficiente energia terrestre para atuar no meio denso, é uma ideia única nas psicorreligiões. Segundo Max Long, este era um terço da “chave perdida” da cura

¹⁵ **Kala**: Uma espécie de limpeza de memória; “restabelecer a luz”; purificação interior, falado nos capítulos 1 e 2. (N.R.)

instantânea. Os outros terços eram a visualização mental do pedido e a transformação, pelo *Eu Superior*, desta “forma-pensamento” na realidade futura daquele que faz a prece-ação.

Convém repetir estes três pontos que caracterizam a própria essência da prece:

1. O “segredo dos segredos” dos Kahunas: que este ser espiritual denominado *Eu Superior* precisa do **Mana** doado pelo *Eu Básico* para poder agir no mundo material;
2. Que são as **formas-pensamento** que transportam os pedidos ao *Eu Superior* e
3. Que este *Eu Superior* é capaz de transformar estas formas-pensamento em realidade na vida daquele que pede.

Para realizar a prece, o ideal é dispor de um horário e um lugar calmo. Qualquer postura meditativa é adequada, desde que evite distrações, o que costuma ocorrer quando deitado. Conta-se que os antigos Kahunas faziam as preces caminhando.

Pessoas educadas na tradição religiosa podem preferir ajoelhar-se (em.-Sinal.de humildade). Mas toda posição contemplativa-está correta. Se acontece uma distração, começa-se de novo, a fim de que o pedido chegue ao *Eu Superior* sem distorções.

Ao iniciar a prece, o *Eu Médio* pede ao *Eu Básico* produzir uma sobrecarga de **Mana**. Um dos métodos prevê várias respirações no ritmo 1-1-2.

Após um relaxamento, inspire em quatro tempos, retenha o ar durante quatro tempos e expire em oito tempos (pode contar de 1 a 4 e de 1 a 8); repita este exercício quatro vezes (ou mais, se preciso).

Fora da prece, é possível medir com o pêndulo o potencial de **Mana** disponível no corpo: antes das respirações profundas, o pêndulo costuma girar, de modo natural, talvez umas cinquenta vezes — esta seria a carga “normal”; depois da sobrecarga, a quantidade de giros tende a aumentar sensivelmente. Praticantes Huna falam de centenas de giros.

Outro exercício de acúmulo de **Mana** — aliás, o preferido de Max Long e também de Otha Wingo — consiste em estar parado ou sentado e inspirar profundamente, imaginando como o **Mana** cresce no corpo, subindo dos pés até preencher todo o corpo e transbordar pelo topo da cabeça. Este método de imaginar uma fonte de água funciona naturalmente nas mulheres. Otha não vê problema que os homens imaginem o **Mana** vindo do céu, entrando pelos pés ou outras partes do corpo.

À medida que o contato com o *Eu Superior* é realizado, acontece algum tipo de mudança sutil: uma sensação de felicidade, de mais energia, olhos marejados, algum formigar na cabeça ou outra leve alteração fisiológica. Os Kahunas visualizavam uma fonte com água, saindo do topo da cabeça e caindo sobre os ombros — água e orvalho são símbolos de **Mana** — e agradeciam ao *Eu Superior* com o pensamento: “*deixa a chuva de bênçãos cair*”. Naturalmente, esta sensação de “contato estabelecido” pode variar e às vezes ser apenas tênue.

No caso de não se sentir a proximidade do *Eu Superior*, volta-se aos preparativos, em especial remover as dúvidas e bloqueios do *Eu Básico* por meio da **Kala**.

Os praticantes Huna doam uma pequena parcela do **Mana** ao *Eu Superior*, em sinal de reconhecimento e devoção. Muitas culturas compartilham esta oferenda: é o segredo por trás das libações espargidas pelos antigos antes de beber seu vinho, da cachaça derramada no chão “para o santo”, da “oração de graças” antes de comer.

Compartilhar **Mana** com a divindade, “dividir as águas”, é o segredo comum a todos os oferecimentos, também do “sacrifício vivo” do qual fala Paulo no Novo Testamento. Para os Kahunas, a verdadeira devoção, o culto realmente eficaz, é enviar **Mana** ao *Eu Superior*.

Uma vez feito o contato e a doação de algum **Mana**, segue o envio do pedido, mentalmente ou em voz alta (ou através do gravador) e da visualização, quer dizer da imagem elaborada do futuro desejado. A imagem se torna mais precisa quando se concentra num símbolo do sucesso obtido; por exemplo, você se vê com uma chave na mão abrindo a porta do apartamento maior, ou do carro novo, ou no telefone contando a sua amiga que seu filho ganhou o emprego. As visualizações são poderosas: “*use a maior ferramenta única Jamais possuída pela Humanidade, a **ferramenta da imaginação***”, propõe Max Long.

De modo algum, mencione o problema a ser resolvido — por exemplo, a doença. Isso reforçaria a situação a ser mudada. Projete, sim, a imagem da saúde restabelecida, que permita voltar a caminhar, ouvir ou praticar o esporte predileto. Visualizar um quadro mental positivo não significa iludir o *Eu Básico* — ele conhece a situação real. O subconsciente precisa acreditar que você reza na convicção do pedido realizado, graças à fé no poder do *Eu Superior*.

Finalizada a prece, há necessidade de um fecho normal. Pode dizer; “agora me retiro do contato — por favor escuta meu pedido — *Eu Superior*, aconteça tua vontade — muito obrigado — Amém (ou assim seja). A invocação da Vontade Superior deixa ao *Eu Superior* livre para realizar o pedido como melhor entender, reconhecendo que seu entendimento é mais abrangente que o do *Eu Médio*.

Convém fazer um pedido em cada prece — para desejos diferentes, construa outra prece. Repita as orações diariamente, tantos dias quantos forem necessários. Você está plantando uma semente — o quadro mental do desejo realizado — no mundo energético, e regando-a todo dia, através da prece, com a água da energia **Mana**,

A ação no mundo energético tem uma contrapartida no plano físico. O *Eu Médio* precisa agir em prol da realização do pedido. Quem deseja vender, deve ofertar seu produto e ir à procura de clientes. Se lembra do lema “*ora a Deus, mas rema para a praia*”? Para ganhar na loteria é preciso, antes, adquirir um bilhete. O método Huna se chama “prece-ação” porque você prevê agir tanto no nível energético-espiritual (doação de **Mana** e formas de pensamento) quanto no nível material (atuação prática do *Eu Médio*).

Os resultados podem vir por vias diferentes. **Ceres Rosas** cita duas maneiras: “Se o pedido envolver uma resposta do *Eu Superior* em forma de orientação e conselho, isto poderá acontecer durante o sono, sob a forma de um sonho nítido e simbólico, ou então através de uma pequena voz ou pensamento, inspiração ou intuição, bem claros e compulsivos, relacionados com o pedido.

Se o pedido for para algo mais concreto, não acontecerá imediatamente, pois primeiro virá o futuro que já cristalizamos. Podemos pedir ao *Eu Superior* que destrua o futuro já cristalizado, em primeiro lugar, o que muitas vezes pode causar um acúmulo de fatos desagradáveis, dando a impressão que as coisas pioram após a prece, mas será uma situação passageira. O *novo futuro* irá sendo formado gradualmente, à medida que for formulada a prece e fornecido o **Mana** necessário.

O que é novo nisso tudo?

Resumida, a proposta Huna é:

1. O alvo, a longo prazo, da prece-ação e a preparação mais cuidadosa dela, são novos.
2. O uso da visualização pode soar familiar de certo modo, mas a sua utilização para criar conscientemente um conjunto de *formas-pensamento* para agir como moldes destinados à materialização de acontecimentos futuros desejados, é novo no enfoque.
3. A solicitação ao *Eu Superior* pedindo que as *formas-pensamento* sejam usadas para criar para nós um futuro novo e mais desejável, é nova.
4. O acúmulo de força vital extra e sua remessa ao *Eu Superior* para ser usada na criação do futuro desejado, é nova.
5. O fio invisível **Aka** que nos liga ao *Eu Superior* é novo, embora haja uma referência a ele no “cordão de prata” na Bíblia.
6. O uso de um fluxo de **Mana** para transportar as *formas-pensamento* telepaticamente é novo e da maior importância.
7. O fato de que há o cordão **Aka** que vai do *Eu Básico* ao *Eu Superior*, e que este é o *único meio de contato* entre o eu interior e seu *Eu Superior*, não somente é novo, mas revolucionário no pensamento psicorreligioso moderno. Oferece, finalmente, uma explicação do porquê de as preces orais feitas pela mente consciente do *Eu Médio* não obterem resposta — o *Eu Básico* não é chamado a participar e a transmissão telepática da prece não acontece, para não falar do suprimento de força vital necessária para ser usada pelo *Eu Superior* ou o cuidado de remover os bloqueios que porventura impeçam essa comunicação telepática.

A Oração Huna de Max Freedom Long

Se alguma pessoa hoje feri
Com palavras, ação, pensamento
Se necessitados não socorri
Eis aqui meu arrependimento.

Se amanhã de novo retornar
Farei direito meu passo
As dores com amor hei de curar
Esta promessa eu faço.

Se mágoas ferirem meu peito
E reparo algum for feito

À Luz peço tudo equilibrar
E todas as dívidas quitar

Espíritos Parentais que amo
Que sinto me amarem também
Adentrem pela porta que abri
Clareando meu caminho a Ti

Resumo da prece-ação Huna

1. Decida claramente o que vai pedir, cuidando de não prejudicar ninguém — nem você.
2. Construa mentalmente a imagem do pedido já realizado.
3. Verifique se a ligação do *Eu Básico* com o *Eu Superior* está livre; havendo bloqueios, faça a limpeza **Kala**.
4. Escolha uma hora, um lugar e uma postura adequados; tome o tempo necessário.
5. Peça ao seu *Eu Básico* produzir uma sobrecarga de **Mana** e enviá-la ao *Eu Superior*.
6. Sinta o contato com o *Eu Superior*, Geralmente através de uma reação física sutil.
7. Agradeça ao seu *Eu Superior* com amor, pelo cuidado que ele lhe dedica.
8. Expresse seu pedido — repita-o se quiser.
9. Visualize a imagem do pedido realizado.
10. Feche a prece formalmente.

Torne seus desejos realidade

Sob o título “Manifestação”, **Charlotte Berney** sugere outro caminho para realizar seus desejos: ele prescinde da prece formal, mas não, é claro, da fé no seu poder criador como indivíduo. “Você pode realizar e fazer acontecer, afirma, muitas coisas na sua vida usando esta técnica”:

1. Decida firmemente o que você quer, quando está contente e bem-disposto.
2. Forme uma imagem clara de seu objetivo e mantenha sua concentração nele. Veja-o mentalmente e não mude o quadro enquanto trabalha na sua realização.
3. Livre-se de toda resistência interior e negatividade a respeito de seu objetivo.
4. Esteja seguro que seu objetivo não afeta outras pessoas.

5. Sinta que já o possui e visualize seus sentimentos neste estado.
Imagine como se sentirá ao ter dinheiro, ao ter saúde, ao ter energia, ao ter sucesso, etc.
6. Acumule **Mana** respirando profundamente.
7. Peça a seu *Eu Básico* para cooperar com você oferecendo o **Mana** ao seu *Eu Superior* a fim de realizar seu objetivo.
8. Nunca questione como se realizará para você e nunca duvide que o receberá.
9. Não informe os demais sobre o que você está trabalhando.
Sentimentos negativos e dúvidas de pessoas que não apoiam naturalmente os demais podem afetar a realização.
10. Saiba que no Universo existe um suprimento infinito de tudo o que você precisa.
11. Você pode acessá-lo e obtê-lo para seu uso.

Dissolução de Complexos

O que fazer quando o caminho está bloqueado? Há ocasiões em que a ligação do *Eu Básico* ao *Eu Superior* parece não funcionar. Visto que as pessoas são muito diferentes entre si, este é um problema individual.

Em termos gerais, os bloqueios resultam de certas convicções guardadas na memória do *Eu Básico*, que são distorcidas em relação ao que se pode rotular “*convicções sadias*” e distorcidas ao objetivo da prece em particular. O subconsciente se aferra a “verdades” erradas, ações ineficazes para lidar com elas e conceitos de “*sempre*” e “*nunca*”.

Isso tem a ver com *como emoções e sentimentos* foram guardados na memória. Se não foram devidamente “racionalizados” pelo consciente, o *Eu Básico* os arquiva “do seu jeito” e, mais tarde, podem se tornar “fixações” e “complexos”. Como naquele momento, o *Eu Médio* deixou de cumprir seu papel, costuma não ter conhecimento da existência e/ou do “distorcido” de tais impressões.

Sentimentos — frequentemente exagerados — de culpa, mágoa, remorso, inferioridade e falta de fé são apenas uma parte de uma longa lista. Dúvidas e toda a parafernália de pequenos e grandes medos também integram o “saco negro” das lembranças defeituosas e renegadas. *Eus* com crenças divergentes, conceitos rígidos e ensinamentos errados fazem parte do problema.

Casos que hoje entram nos consultórios dos psicólogos, no antigo Havaí eram submetidos aos Kahunas especializados. Eles descrevem os complexos como “o que corrói por dentro” e apontam um fato: o *Eu Básico* os alimenta com **Mana**. Portanto, quanto mais e maiores complexos a ser mantidos, tanto menos **Mana** disponível para outras funções vitais — as pessoas se tornam progressivamente desenergizadas, geram reações anormais e, em casos graves, chegam a “produzir” doenças físicas e mentais. É sabido que toda doença contém uma raiz emocional.

Os Kahunas solicitavam ao paciente realizar a **Kala**, uma espécie de limpeza do “baú” da memória; **Kala** significa “restabelecer a luz”. Deste processo de purificação interior faz parte o arrependimento do indivíduo e a promessa de correção. Além disso, deve parar de “fazer o mal” e voltar a viver “a vida prestativa, sem dano nem dor”.

Para os Kahunas, o mais frequente gerador de complexos é o sentimento de culpa por haver causado danos ou ferido alguém, intencionalmente. Se estas lembranças deixam o subconsciente envergonhado, ele se esconde qual criança que reluta em apresentar-se aos pais temendo castigo.

Em virtude disso, é necessário reparar o dano causado pedindo perdão, e ressarcindo eventuais perdas. Se a pessoa ferida não pode ser contatada, o caminho é uma doação significativa a um ente beneficente, quer dizer, alguma forma de restituição simbólica.

O mais importante deste processo de absolvição é impressionar o *Eu Básico*: através de estímulos físicos e emocionais (os havaianos usavam rituais, chás amargos, jejuns e tais), deve ser convencido de que o perdão foi procurado e obtido, que o suposto infrator merece ser perdoado e que dali por diante pode-se apresentar ao *Eu Superior* de alma lavada. Quem já não trouxe bombons à secretária para desculpar-se por um destempero (e assim livrar-se de culpa)?

Quando em 1931 Max Long decidiu vender sua pequena loja de artigos fotográficos em Honolulu e voltar à Califórnia, consultou uma Kahuna como fazer isto em plena crise econômica. Ela viu que, em geral, a ligação estava em bom estado; havia apenas alguns bloqueios leves. Solicitou que Max fizesse uma doação benéfica, certo jejum e só acendesse o primeiro cigarro após meio dia. Seguindo as indicações da Kahuna durante três dias, Max conseguiu vender a loja a seu único concorrente.

Segundo Max Long, a doutrina Huna se baseia numa noção mais ampla de pecado, como qualquer coisa que separa os *Eus* menores do *Eu Superior*, que separa o indivíduo de Deus. Ferir a Deus é impossível — Ele está além das pequenas picuinhas humanas. **Pecado** é tudo o que nos faz “fugir da face de Deus”. “*A questão da justiça*”, diz, “*humana ou divina, ou do carma ou retribuição final, não tem lugar nesta premissa*”. E continua: “*nenhum sistema de terapia mental pode estar completo se não levar em consideração o impulso quase universal dos Homens de reconhecer alguma forma de Seres Superiores olhando-os com veneração — e o de voltar-se para eles como a fonte possível de ajuda, em tempo de perturbação*”.

A remoção de complexos começa pela sua aceitação. É melhor trazer os problemas à luz, trazer os emaranhados de lembranças à superfície. Para tanto, o *Eu Médio* conversa com o *Eu Básico* caçula, a fim de estabelecer uma relação de confiança mútua. Algo que cada pessoa pode descobrir sozinha, num exame honesto, são hábitos de pensamento e crenças preconceituosas que o *Eu Básico* reluta em mudar. Crenças que não servem mais podem ser jogadas, ritualmente, no fogo.

Outro bloqueio comum é a falta de emoção ao tentar contatar o *Eu Superior*. Neste caso, o *Eu Básico* não coopera como deveria. Um diálogo através do pêndulo, como está explicado no fim do

Capítulo 1 por Ceres, ajuda a descobrir as causas. Via de regra são convicções impeditivas, como descrédito nos resultados as preces. Às vezes o *Eu Básico* precisa ser completamente trabalhado, durante longas sessões, para corrigi-las. O *Eu Básico* deposita grande confiança na palavra impressa. Aí a leitura de textos Huna, em especial aqueles que explicam os significados Huna em passagens da Bíblia e outros textos sagrados, ajudam. Palavras de autoridades reconhecidas também. O que é para fazer, Jesus já disse.

Há crenças oriundas de desvios de caráter. O estudo do eneagrama, com as fixações próprias de cada um dos nove tipos de personalidade em bloqueios típicos, é de inestimável valor. Educar o *Eu Básico* já não é fácil, reeducá-lo é um bocado mais difícil, porque implica desaprender e reaprender. Contradizer não adianta, explicar sim. Como dizem os mestres: não há evolução espiritual sem haver, antes, crescimento emocional. A senda ao *Eu Superior* deve ser conquistada. O bom é que vale a pena.

O tema dos bloqueios e das preces não respondidas é por demais importante. Em **A Ciência Secreta em Ação**, **Max Long** lhe dedicou cinco capítulos. Todos os autores abordam o assunto. No livro **Mana Magic**, **John Bainbridge** descreve o método *Vector* criado por ele. Ceres redigiu um exercício detalhado sobre o desbloqueio, inserido aqui, a título de exemplo.

Por serem as convicções, fundamentais para uma vida sadia e feliz, são examinadas adiante nos capítulos seguintes.

Desbloqueando o caminho ao *Eu Superior*

Ceres Elisa da Fonseca Rosas dispensa apresentações. Durante muitos anos difundiu a psicologia Huna no Brasil, traduziu do inglês as obras de **Max Long** e **Otha Wingo** e fez palestras. É autora de **O Caminho ao Eu Superior segundo os Kahunas**. Este é o resumo do exercício sobre desbloqueio que ela apresentou no Seminário Huna:

“Respirar profundamente, acumular **Mana**. Os polinésios sabiam tudo sobre a importância da respiração, assim como as antigas escolas de yoga na Índia. Na China, o conhecimento da técnica da relação de 1 tempo para 2 tempos foi um segredo bem guardado durante muitos séculos e reservado ao uso exclusivo da família imperial.

“Nas ilhas da Polinésia havia ocasiões em que os chefes e sacerdotes se reuniam e acumulavam fantásticas sobrecargas de **Mana**, passando até seis horas respirando profundamente, a fim de usá-lo toda vez que ia acontecer algo especial. Nas vésperas do Ano Novo, esta energia era acumulada e passada para um grande sacerdote, o **Kahuna Nui**, que então a derramaria sobre o rei, a fim de que ele pudesse governar e liderar o povo sabiamente. Que tal a gente fazer isso para nosso Governo? Carregar-nos de energia especialmente para verter sobre nosso Presidente? Ao menos seria melhor que criticar ...

“Vamos ver agora uma técnica para carregar-se de energia, dentre as muitas que existem e que cada um pode usar, escolhendo a que melhor se adapta a si próprio:

Coloque as mãos a sua frente na área do plexo solar, um pouco abaixo do peito. Faça as mãos e dedos ficarem na posição de segurar uma bola um pouco menor que a bola de vôlei. As palmas estarão viradas uma para a outra, mas os dedos não se tocam. A medida que for respirando, vá separando ou aproximando as mãos nessa posição até que encontre a exata distância para você sentir o fluxo de energia crescendo. A sensação varia de pessoa para pessoa, mas algo você vai sentir.

*Faça a respiração em grupos de 4 ou múltiplos de 4. A palavra **há**, em havaiano, significa “respiração”, mas também os números 4, 40, 400 ou 4000. Por exemplo, se você inspira em quatro, segura 4, expira em 8, e novamente inspira em 4 tempos, segura 4, expira em 8 e assim por diante, sempre a expiração será o dobro da inspiração.*

*Eu, por exemplo, me sinto bem inspirando em 8, segurando 8 e expirando em 16, mas cada um achará a relação adequada. Claro, antes de começar a respirar você já conversou com seu **Eu Básico** e pediu a cooperação dele/dela para reunir e armazenar a energia **Mana** no seu corpo **Aka**.*

Esta energia será usada depois nas outras etapas ou apenas para a pessoa sentir-se fisicamente bem.

Aprender a entrar no Silêncio.

“Em primeiro lugar, faça um relaxamento pelo meio que achar melhor; depois, quando sentir que já está bem relaxado, repita estas palavras com sentimento;

‘Eu estou mentalmente me tornando solto(a) — Eu estou completamente relaxado(a) — Eu estou completamente à vontade — Eu estou no Silêncio’.

“Quando sentir que está realmente no Silêncio, diga as seguintes frases, de preferência em voz alta, ou, se não puder, para si próprio. Estas frases, memorizadas, serão a chave para entrar e sair rapidamente do Silêncio, sempre que quiser:

‘De agora em diante, eu posso entrar no Silêncio a qualquer hora, em qualquer lugar. Tudo o que tenho a fazer é relaxar, fechar os olhos e dizer ou pensar a palavra PAZ por três vezes e então acrescentar: ‘eu desejo entrar no Silêncio’. Sempre que eu disser estas palavras, eu entrarei rápida e facilmente no Silêncio. E quando desejar sair do Silêncio, de volta à plena consciência, tudo o que tenho a fazer é contar até cinco, abrir os olhos e dizer: ‘aqui e agora ... plenamente acordado, totalmente alerta’.

“Esta é uma forma simples de entrar e sair rapidamente de um estado alterado de consciência.

Trabalhar com o Eu Básico.

“Trabalhar com o subconsciente, seu *Eu Básico*. Nesta etapa, você entra no Silêncio e diz as seguintes palavras: “Meu *Eu Básico* (nome), desejo aprender a conversar com você. Será muito bom para ambos. Sempre que eu fizer uma pergunta, quero que você me responda logo, sem demora, de forma correta. Você fará isso para mim”? (Lembre-se: você pode perguntar ao *Eu Básico* por qual nome ele/ela gostaria de ser chamado. Os homens não devem se assustar se receberem nomes femininos nem as mulheres se ouvirem um nome masculino, isso é normal).

“Aí você pode usar o pêndulo para obter as respostas. Mas, se não se ajeitar com o uso dele, poderá treinar seu *Eu Básico* a responder mentalmente. Neste caso, diga assim: ‘*Está certo, vou*

*mostrar-te o que quero dizer. Vamos aprender juntos. Eu farei a pergunta que tenha uma resposta **sim** ou **não**. Se a resposta for **sim**, quero que você logo responda com um sim mental e ao mesmo tempo levante as sobrancelhas levemente. Se a resposta for **não**, quero que me responda logo com um não mental, mas não mova as sobrancelhas. Agora eu vou mostrar a você como se faz'.*

Demonstração: prossiga fazendo a si próprio várias perguntas, respondendo-as logo e levantando ou não as sobrancelhas, segundo o caso. Após algumas vezes, peça a cooperação de seu *Eu Básico* e mostre novamente o processo. Quando sentir que ele/ela aprendeu, faça algumas perguntas simples. Continue praticando até que sinta que está recebendo as respostas mentais. Então estará pronto para a nova etapa de desbloquear a senda, a dos nós do cordão **Aka** que liga seu *Eu Básico* ao *Eu Superior*. Lembre-se que não deve perguntar ao *Eu Básico* sobre acontecimentos futuros. Somente o *Eu Superior* conhece o futuro já cristalizado e somente ele poderá dá-lo a conhecer, mas isso já é uma etapa posterior.

Reforçar a memória.

Um passo importante de atingir o alvo, é insistir nesta prática que nos dá uma grande capacidade de relembrar as coisas. Assegure-se que não será perturbado e diga: *'Paz ... Paz ... Paz ... Eu desejo entrar no Silêncio! Profundamente no Silêncio. Meu corpo, nervos e mente estão completamente relaxados. Agora, após eu contar até quatro, minha capacidade de recordar estará muito, muito aguçada. Mais aguçada que jamais estive na minha vida. Serei capaz de relembrar qualquer coisa que eu queira, rápida e facilmente. E minha capacidade de rememorar continuará a ficar melhor a cada dia que passa. Um ... dois ... três ... quatro ... (pausa). De agora em diante eu serei capaz de relembrar qualquer coisa facilmente. Um ... dois ... três ... quatro ... cinco ... Aqui e agora. Totalmente acordado. Plenamente alerta'*

“Será bom repetir esta etapa frequentemente, até ficar bem fixada no *Eu Básico*.”

Obter e conceder perdão.

“Sabemos quanto é importante aprender a não guardar rancor de quem quer que seja, inclusive de nós mesmos quando fazemos algo errado. A sabedoria Huna postula que você deve pedir perdão diretamente à pessoa envolvida, se for algo recente e se isso for possível.

“Mas existem aqueles velhos rancores, muitos vindos da infância, que estão lá bloqueando seu caminho. Como lidar com eles? As pessoas muitas vezes não estão mais disponíveis para você conversar com elas, ou então, as coisas são tão antigas, que trazê-las à tona agora, poderia parecer incompreensível à pessoa envolvida. Então vamos fazer isso diretamente com nosso *Eu Básico*. Mas, em primeiro lugar, vamos criar harmonia entre os *Eu Básico* e *Eu Médio*.”

O perdão entre os *Eu Básico* e *Eu Médio*.

Você se coloca numa posição confortável, entra no Silêncio, da forma aprendida e diz: *“Meu **Eu Básico** (nome), perdoa-me por ter ofendido você. Perdoa-me por todas as coisas que tenho feito para*

*feri-lo. Eu sinto muito, realmente muito. Naquele tempo, eu não tinha o entendimento que tenho hoje. Mas agora estou crescendo neste entendimento. E posso perdoar-te, meu querido **Eu Básico**, por ter permitido que eu tivesse doenças, acidentes e todas as outras coisas ruins que me aconteceram no passado; eu o perdoo completamente. De agora em diante vou dar-te muita atenção e afeição, vou preencher-te com o Amor Divino. Oh Infinito Poder de Deus, onde quer que possa estar, dentro de mim, ao meu redor ou até no distante espaço, abençoa meu **Eu Básico** com Teu amor, com felicidade e harmonia, para que possa harmonizar e tornar perfeita esta unidade. Senhor, abençoa-o/a com o que ele/ela deseja. Assim seja. Está feito'!*

“Depois relaxe e desfrute do agradável sentimento de harmonia e de paz que existirá entre sua mente consciente e o subconsciente. Saia do Silêncio, conforme aprendeu. Repita esta etapa frequentemente, sempre que sentir a necessidade de harmonia entre os *Eus*, até estabelecer uma firme harmonização entre os dois. Lembre-se de não forçar nada. Os Kahunas não faziam nenhum ritual até que sentissem que o momento era adequado. Deve haver disciplina, mas sem forçar nada. Tudo ao seu tempo.

O perdão ao próximo.

“Este ritual é muito importante, principalmente se você (seu *Eu Básico*) é do tipo rancoroso, que guarda rancor de velhos acontecimentos.

“Você se prepara, entra no Silêncio e pede ao seu *Eu Básico* para olhar os bancos de memória, no tempo que era criança ainda. Peça-lhe relembrar a primeira pessoa que sente que o/a feriu muito, muito mesmo. Traga rapidamente à lembrança o quadro daquela pessoa e do incidente que o fez sentir-se tão ferido. Mantenha o quadro da pessoa em sua mente e tenha uma pequena conversa com seu *Eu Básico*, dizendo-lhe que é tempo de acabar de uma vez por todas com aquele sentimento. Então, ainda mantendo o quadro dela na mente, faça o ritual do perdão, dizendo as palavras em voz alta e impregnadas de tanta emoção quanto puder expressar. Diga o nome da pessoa e mantenha o quadro dela, para que haja o contato direto através do cordão **Aka**. Aqui vão as palavras, como sugestão:

*“Eu o(a) perdoo (nome), eu o(a) perdoo por ter me ferido tanto. Deus é testemunha de que eu o(a) perdoo! Se eu não fosse tão ignorante, se eu tivesse sido instruído então a amar e entender, isso não teria acontecido nunca. Mas estou crescendo em entendimento agora. Eu posso perdoar completamente a você e a qualquer pessoa relacionada com esse problema. Vejo o cordão **Aka** que nos liga através do plexo solar. Agora o vejo ser cortado por uma **Pura Chama Branca**. Todos os bloqueios e lembranças negativas são cortadas e transmutadas pela Pura Luz Branca e substituídas nela Divina Luz de Amor e Vida. O cordão se dissolve e eu o(a) libero, eu o(a) deixo livre. Oh, Divino Poder, conforme prometeste através dos tempos, perdoa-me por segurar estes pensamentos negativos e remove-os para sempre de mim. Assim seja. Está feito. Obrigado, obrigado, obrigado. Um ... dois ... três ... quatro ... cinco ... Aqui e agora. Totalmente acordado. Plenamente alerta’.*

“Saia do Silêncio e, em outra ocasião, repita com a próxima pessoa que possa tê-lo magoado e assim sucessivamente.

“Há um bom motivo para começar quando éramos crianças e não de hoje para trás. É frequente que quando é removido um rancor ou ressentimento antigo, por exemplo, de um dos pais, logo se entende que todos os rancores posteriores contra a mesma pessoa estavam errados, de modo que nos livramos deles logo.

“Para impressionar o *Eu Básico* da importância do que se está fazendo, quando o ato de perdão chega ao fim, pode-se reforçá-lo com algum ato de retribuição para as outras pessoas envolvidas, recompensando-as por todos os pensamentos negativos sobre elas mantidos por muito tempo. Se a pessoa está próxima, faça algo inesperado para agradá-la, sem explicar, apenas faça. Se estiver longe, poderá enviar um cartão de amizade ou algo parecido. Também não há necessidade de explicar. E se não tiver ideia de onde está a pessoa ou se já está morta, envie-lhe uma prece extra de amor e bênçãos. A mensagem será recebida. O *Eu Superior* cuidará disso, tenha certeza.

Liberar os “pecados”.

“O único pecado que a sabedoria Huna conhece é o de ferir intencionalmente alguém ou a si próprio. Fora disso, nada mais é pecado. Infelizmente, porém, não é essa a crença gravada no nosso *Eu Básico*. Lá estão gravadas várias ideias que consideramos pecado, seja pela educação religiosa recebida na infância, seja pelas convicções de pais, professores ou parentes que nos influenciaram. Vejamos duas delas.

“**O dinheiro.** Este é um “pecado” que fala muito de perto a mim. Durante 35 anos da minha vida ouvi meu pai, que muito admirava, contar casos de situações em que escapou por um triz de ficar rico, só porque fora honesto. Meu *Eu Básico*, então, acabou deduzindo que ter dinheiro é sinônimo de desonestidade. Tenho me perguntado o que devo fazer para me livrar disso, uma vez que meu *Eu Médio* também compartilha dessa ideia e fica relutante sempre que entra em jogo o bendito dinheiro. **Max Freedom Long** diz que, quando você não consegue se livrar de um complexo, será melhor renunciar àquelas coisas consideradas pecados. Mas, nos dias de hoje, como renunciar ao dinheiro?

“No livro de **Allan Lewis** descobri um exercício e resolvi praticá-lo. É assim:

*Imagine estar numa sala de aula, com um quadro negro. Você está na frente e tem um apagador e giz colorido na mão. Então, entra no Silêncio; cria uma sobrecarga de **Mana** com a respiração 4-4-8 com as mãos em concha, e pede ao **Eu Básico** guardar essa sobrecarga. Quando voltar à respiração normal, coloca as mãos ainda em concha na altura das orelhas, de cada lado da cabeça.*

Agora visualiza de novo a sala de aula, pega um pedaço de giz verde e escreve no quadro negro, em letras grandes, “Dinheiro Pecaminoso”. Olha para estas feias e falsas palavras por um momento, as apaga e diz o seguinte: ‘Não é pecado ter dinheiro. Eu apago esta ideia. Eu a anulo. Eu a cancelo. Eu a dissolvo. Nunca mais vou reagir a esta ideia negativa’.

Em seguida, veja-se com um pedaço de giz dourado escrevendo as palavras ‘Abundância Universal’. Veja estas palavras em letras maiúsculas, douradas, bonitas e então diga em voz alta: ‘O dinheiro pecaminoso foi totalmente anulado. Eu o afirmo. A Abundância Universal tomou seu lugar. Riqueza em abundância! Prosperidade! Felicidade comigo e dentro de mim. Isto é meu direito. Assim seja. Está feito!’

“Depois saia do Silêncio. Sempre que fizer uma prática dessas, ao mesmo tempo que está dizendo as palavras, pense que o **Mana** está fluindo das palmas de suas mãos e entrando na cabeça. O fluxo de energia, junto com as palavras, impressiona o *Eu Básico*, e reforça a importância do que está fazendo. Antes de abrir os olhos, também deve cortar o fluxo de energia de suas mãos. Para fazer isto, ponha sua palma direita sobre a esquerda, com os dedos tocando os pulsos opostos. Então escorregue a mão de cima, separando-as rapidamente, puxando os dedos através da palma oposta. Repita a operação com a mão esquerda em cima — assim cortará o fluxo de energia.

“**Outros ‘pecados’, como sexo.** O autor sugere que em seguida se trabalhe a ideia do pecado ligada ao sexo que ainda persiste em nossa época dita livre. Procede-se do mesmo modo que para o dinheiro e assim sucessivamente com todas as outras coisas que consideramos “pecado”.

“De acordo com a sabedoria dos Kahunas, não devemos manter sentimento de culpa por nossos erros porque é impossível pecar contra o Criador. A Mente Universal é grandiosa demais para ser atingida por nossas ínfimas ações. Não podemos pecar contra Deus, apenas contra o Homem e somente se ferimos outra pessoa com ódio e rancor. Não faz diferença se o ato de ferir é físico ou mental.

“Todos os dogmas religiosos ou regras seculares são (ou deveriam ser) simplesmente meios de regular o comportamento social, para fazer com que a sociedade possa caminhar bem. Quebrar uma regra ou um dogma, errar o alvo, não deveria, de modo algum, ser considerado pecado. Mas nós fomos ensinados de outra forma. É todo esse ensinamento negativo que estamos sendo forçados a mudar.

“Somente sentimos pecado ou medo porque achamos que devemos. Disseram-nos que deveríamos sentir. Para a Grande Mente Criadora não há nem bem nem mal. Há somente a Vida se expressando em bilhões de formas possíveis, da ameba até as galáxias e além delas. Há somente a Experiência.

“Então, usando a mesma técnica de sala de aula, podemos trabalhar todos os “pecados”, medos, sentimentos de culpa, etc., que nos afligem no dia a dia. Hoje em dia dispomos de um excelente “apagador” das emoções negativas que são os Florais. Acredito que se fizermos uso deles enquanto estivermos realizando esse trabalho interior, nossa tarefa será grandemente facilitada; em alguns casos, esta tarefa até mesmo poderá ser desnecessária, apesar de que *Eus Básicos* do tipo do meu, achem que é preciso muito “trabalho” para desimpedir e desbloquear a senda para o *Eu Superior*.

Cortar cordões.

“Os antigos havaianos usavam a técnica do **ho’oponopono**, uma espécie de psicoterapia dentro do contexto familiar. Quando um membro da família tinha ferido uma pessoa ou ofendido alguém, toda a família se reunia para discutir o problema, decidir sobre a reparação justa, se houvesse, e depois fazer o ritual do ho’oponopono. Se o problema fosse sério demais para resolver no âmbito familiar, chamavam um Kahuna para decidir e guiá-los no ritual.

“A técnica seguinte foi adaptada desse ritual e tornada mais pessoal.

“Crie uma sobrecarga de **Mana** antes de entrar no Silêncio. Respire profundamente e peça ao *Eu Básico* para criar energia adicional. Cuide de não estar unindo os dedos das mãos e provocar um curto-circuito de energia. Entre no Silêncio com as mãos ao lado das orelhas. Veja e sinta a energia preenchendo seu corpo e mente e veja-a ir borbulhando para o *Eu Superior* enquanto diz, com emoção, as seguintes palavras:

‘Infinito Poder Divino, se meus parentes ou ancestrais alguma vez ofenderam a teus filhos por pensamentos, palavras ou ações, do começo da Criação até o presente momento, sinceramente peço perdão a Ti e a todos os envolvidos. Perdoa nossos erros e ofensas. Perdoa nossas culpas e ressentimentos. Perdoa todos os bloqueios e apegos que criamos.

‘Deixa a chuva de bênçãos cair. Deixa-a purificar completamente tudo. Deixa-a liberar-me de tudo, das ligações físicas, mentais e espirituais. Deixa-me cancelar todas as limitações cármicas e materiais. Retira de nossos bancos de memória todas as lembranças negativas que nos unem e mantém presos. Corta, separa e libera todas estas energias negativas. Transmuta-as em Pura Luz. Preenche os espaços vazios com Tua Divina Luz. Que o Divino Amor, a Vida e a Luz criem Equilíbrio, Harmonia e Sabedoria. Que o entendimento universal e a abundância se manifestem para todos, de todas as formas. Através do infinito Poder do Criador Divino, em que repousamos, vivemos e temos nosso Ser, agora e para sempre. Assim seja. Está feito!’

“Saia do Silêncio e corte a energia. Este é um poderoso ritual para você cancelar todas as pequenas e imperceptíveis escorregadelas que não foram suficientemente significativas para aparecer durante sua limpeza preliminar.

Atitudes paralelas que podem ajudar no desbloqueio.

Prestar atenção.

“Aprender a prestar atenção é talvez o ponto básico do crescimento pessoal. A consciência atenta de que estou falando não é um estado da mente casual. Quando você presta atenção completamente, a vida é transformada. Quando você presta 100% de atenção ao perfume de uma flor, você se torna o perfume da flor. Prestando atenção, você aprende de situações que nunca antes havia notado.

Falar positivo.

“Vigiar-se constantemente para corrigir qualquer falar negativo que possa notar em si próprio. Por exemplo, pode-se combinar com um amigo próximo, com um colega de trabalho que senta ao seu lado para vigiarem-se mutuamente, pagando cada um ao outro uma multa previamente estipulada toda vez que uma frase negativa for dita. O dinheiro pago impressiona o *Eu Básico*, de modo que ele procura fugir desse esquema, sair dele definitivamente.

Não fazer comparações.

“Nunca comparar sua vida com a de outros ou a vida de outros com a sua. Você é o que você é e eles são o que são. A única comparação possível, no meu entender, é a de você consigo próprio, há tempos atrás. Como você era dez anos atrás e como é hoje? Notará, então, quanto cresceu, quantas mudanças aconteceram neste intervalo de tempo.

Não fazer julgamentos.

“Não devemos fazer julgamentos, porque julgar é reagir a programações anteriores e temos visto que as programações anteriores são muito mais frequentemente erradas do que certas. Com o auxílio do *Eu Superior*, você tem o direito de julgar a si próprio, não os outros. Precisamos aprender a responder às pessoas e circunstâncias, não com velhos padrões e hábitos que fixamos, mas como se cada experiência exigisse a sua própria resposta, baseada na consideração do mérito individual naquele momento. Não fazendo julgamentos, não estamos criticando.

Pedir o que deseja.

“Verbalizar seus desejos e necessidades na vida cotidiana torna tudo muito mais fácil. Não supor nunca, que o outro sabe ou deveria saber o que você quer. Para alguns isto é muito difícil, mas devemos nos esforçar neste sentido, porque, além de poupar tempo e mágoas, demonstra um nível de autoestima muito saudável.

“É claro que para pedir o que se deseja é necessário saber o que se quer. É preciso parar e pensar: o que é que estou querendo em relação ao meu trabalho, ao meu relacionamento, enfim, em cada área de minha vida. É preciso ser o mais específico possível. Pedir o que se deseja parece algo simples e corriqueiro, mas muitas vezes complicamos nossas vidas, esquecendo-nos disso e não percebendo que somos incapazes de fazê-lo.

Apagar a necessidade de entender os “por quês” e “para quês” das pessoas e circunstâncias ao nosso redor.

“Aceite-as e entenda-as à medida que chegam, não como uma necessidade emocional e negativa de “entender” tudo. A sabedoria e o entendimento virão, não porque você pensa que necessita deles, mas quando permitir que fluam para você, a partir do *Eu Superior*.

Aceitar a responsabilidade por sua experiência.

“Muitas vezes culpamos os outros pelo que estamos sentindo. “Ele me faz sentir zangado” e nos esquecemos que somos nós que criamos nossas experiências. Os acontecimentos externos são meras situações estimuladoras.

“Nós somos livres para escolher nossas respostas a essas situações. Não somos, ou não deveríamos ser, meros robôs que reagem automaticamente quando se aperta um botão. Em lugar de dizer “ele me faz ficar zangado”, diga: “quando ele faz isso, eu me lembro de uma experiência semelhante no meu passado e reajo com raiva”. É preciso prestar atenção para perceber essas reações dentro de nós. Depois reconhecer que somos os mestres de nossa própria vida. Daí a importância do trabalho interior.

Transformação.

“A etapa final é a de encontrar-se com seu *Eu Superior* e cortar os cordões que ligam você a todas as pessoas e coisas, mesmo a todo animal e objetos materiais envolvidos em seu viver total.

“A experiência mais maravilhosa que podemos viver é a de observar nossa própria transformação. Se você tem caminhado na senda do autoconhecimento e autodesenvolvimento por algum tempo, provavelmente viu-se atravessar muitas mudanças. O jogo da evolução espiritual nunca termina ... A sabedoria dos Kahunas **age**, mas somente se você a praticar. Não basta tornar-se intelectual do esoterismo, lendo, lendo, lendo e nunca achando tempo para praticar. A psicofilosofia Huna não procura a cultura esotérica, busca viver os princípios no dia a dia. Isso exige trabalho e disciplina. Mas vale, oh, como vale a penal”.

Baseado nos livros *Clearing your Lifepath through Kahuna Wisdom* de Allan P. Lewis e *Guiding yourself into a Spiritual Reality* de Tolly Burkan e Peggy Dylan, Burkan/USA

Hope, meu euzinho básico Esperança

Annanete Moysés é uma praticante Huna de São Paulo. Eis seu depoimento:

“Os mais diversos fatos acontecem na vida de todos nós, principalmente a quem procura um sentido maior à existência humana. Fazem que nos tomemos mais sensíveis, receptivos e abertos ao que ocorre ao nosso redor.

“Quando há tempos ouvi falar de Huna, achei absurdo que nativos havaianos pudessem-nos ensinar como direcionar melhor nossas vidas. Reconheço que fui preconceituosa — ainda não estava preparada para incorporar a filosofia.

“Sou pessoa comum, com todas as apreensões e desafios do cotidiano, porém, houve uma época em que fiquei por demais amargurada. Não foi depressão. Os problemas familiares e econômicos continuavam os mesmos, mas sentia um vazio enorme: a constatação de que meus sonhos/batalhas e sacrifícios foram inúteis.

“Só, desamparada, na mais sofrida e calada solidão, pedi muito, muito a Deus que não me esquecesse, que me mostrasse alguma esperança — hope.

“Na tentativa de encontrar-me, comecei todos dias a “*meditar*”. Conheci também o livrinho da Ceres sobre os Kahunas, interessei-me pelo assunto, lendo-o várias vezes.

“Passou-se o tempo ... então, durante as “*meditações*”, percebi alguma coisa diferente acontecendo no meu corpo. Tudo muito sutil e aos poucos. Eram descargas elétricas fraquinhas, quase nada, localizadas na palma das mãos, na fronte ou nos pés.

“Fugidio, o sinal chegava de mansinho, dava um choquinho; se eu tentasse tocar, sumia na hora. Dias passavam sem se manifestar. Chegava em horas ou ocasiões mais impróprias — ou tinha medo de mim ou testava minhas reações.

“Com o passar do tempo, eu esperando, às vezes mentalizando-o, o fiozinho de energia foi crescendo. Então liguei estas manifestações energéticas com a teoria do *Eu Básico* dos Kahunas — era meu euzinho manifestando-se fisicamente.

“Batizei-o de Hope — esperança, pois foi ele que me deu forças para lutar pela vida e a certeza de que deve haver algo superior a este mundo em que vivemos. A presença física, palpável do meu *Eu Básico* é algo muito forte de se sentir, não sei como explicar.

“Quando o Hope se instalou de vez na minha vida, fiquei temerosa. Católica por criação, para testar o tipo desta energia fui a uma igreja, mas antes, expliquei-lhe quem mora lá. Acredito que as igrejas de todas as religiões guardam dentro de si fortíssimas egrégoras positivas.

“Chegamos bem perto do Santíssimo e esperei ... em instantes, ele veio à tona, alegre, vibrante, brincalhão.

“Hoje, o Hope surge nas mais diferentes horas e situações. Às vezes, quando estou fazendo tarefas domésticas, ele aparece como a dizer: — Oi, eu estou aqui ...

“Ele é dinâmico, esperto, feliz; se eu bobear, ele me enrola. Não aceito que os *Eus Básicos* sejam relegados. Hope é uma entidade batalhadora, guerreiro nato que se esforça em aprender o que procuro lhe passar.

“Confio nele, percebo que ele confia em mim, me traz sorte e me protege no que pode. Sua chegada só me trouxe benefícios; minha vida não mudou, eu com certeza sim. Aprendi a ser mais confiante, paciente (é difícil!) e tento ser generosa. Nós dois há quase dez anos caminhamos juntos; com aceitação, amizade, respeito.

“Há muitos episódios que poderia relatar mostrando a presença de meu amiguinho. Por tudo que recebi, sou ardorosa divulgadora dos Kahunas; sempre que posso, falo deles e sobre eles.

“Na verdade, alcancei por Huna — além do Hope, que por si já é tudo — três grandes graças, todas elas envolvendo muitas pessoas.

Hope: sua presença, sua amizade não posso nem tento explicar, eu agradeço”!

Vivência de uma Praticante Huna

Monika D. é praticante Huna na Alemanha e relata sua experiência;

“Tenho reumatismo faz seis anos, o que me ajudou a descobrir algumas coisas sobre mim mesma. Na minha infância, fiquei muito sozinha. Meus pais se divorciaram quando eu tinha oito anos. Meu pai fez apenas o mínimo necessário por mim (isto continua assim até hoje); minha mãe teve problemas com a bebida. Portanto, nunca tive a dedicação tão vital para uma criança. E aí descobri que, quando estou doente pelo reumatismo, meu George (*Eu Básico*) e eu recebemos esta dedicação

dos meus amigos e conhecidos. Eles ligam e perguntam como estou e se podem me ajudar. Desse jeito, também recebo compaixão.

“Claro, isso se tornou “um tiro no próprio pé”. Só agora saquei como funciona a coisa. Sempre pensei que queria livrar-me da doença. Mas agora estou menos segura. Será que eu quero mesmo? Sim, disse a mim mesma, quero estar bem. Ao mesmo tempo, percebi que essa não era toda a verdade. Graças à minha doença, estava tendo toda a atenção e dedicação que sempre quis.

“Mas este caminho está errado! Não posso livrar-me da doença se tantas pessoas se lamentam e compadecem de mim, já que todas estas energias voltam a cair sobre mim e me aprisionam.

“Esta percepção foi uma grande descoberta. Por um lado, fiquei contente de entender isso; pelo outro, foi assustador ver-me tão indefesa. Senti que meu George merecia um elogio e tanto, por ter-me mostrado estes sentimentos de forma tão clara — sem Huna não teria conseguido ...

“Em verdade, é preciso querer livrar-se da doença! Esta experiência me aproximou muito mais de meu George; agora, quando voltam estes sentimentos, aviso logo para George: esta compaixão nos faz bem por um instante, mas não é o caminho certo ...! Claro, é preciso estar disposto a aperfeiçoar-se, e isso nem sempre é agradável (quem gosta de olhar para os próprios erros?), mas também traz alegrias.

Sinto-me unida ao *Eu Superior*

Maria S. é praticante Huna em Kalisz, Polônia. Em carta a Henry, escreve:

“Achei a felicidade na meditação indo ao encontro do *Eu Superior*. Foi uma felicidade que não dá para descrever. Uma felicidade imensa, amor, ternura, consciência de ser uma parte de Deus, uma faísca que encontrou seu lugar. Com o tempo consegui manter esse estado também fora da meditação. Certamente você conhece o sentimento do amor que transborda de cada célula de nosso corpo, do sorriso no rosto, do brilho nos olhos e do amor por todo ser. Em cada um destes sentimentos podemos ver a face de Deus — a alma. Às vezes estou tão comovida que choro. É um sentimento de união com mundo e com Deus.

Reintegrando os três *Eus*

Dan Millman é uma pessoa especial. Empreendeu uma “jornada sagrada” para tornar-se um guerreiro pacífico, uma espécie de xamã urbano do padrão “aventureiro”, cujo projeto de vida é servir aos demais.

Um dos melhores ginastas de sua geração, ganhou o Campeonato Mundial de Acrobacia em Londres e, graças aos seus méritos esportivos, recebeu generosas homenagens. A vida lhe proporcionava recompensas, mas paz e satisfação duradouras, não.

Em ***O Caminho do Guerreiro Pacífico***, seu primeiro livro, conta como conheceu seu mestre, a quem chama Sócrates, que — simbolicamente — é atendente noturno de um posto de serviço em Berkeley, Califórnia. Sócrates, bem maior que ele, passa a ser seu mentor e amigo, mostra-lhe o caminho do guerreiro pacífico e abre sua percepção para uma nova realidade. *“Hoje percebo que de alguma maneira eu estivera adormecido todos aqueles anos, apenas sonhando que estava acordado, até conhecer Sócrates”*, diz.

Ao relatar seu aprendizado, afirma; *“Não sou ninguém especial. Todos temos nossos Sócrates. Ele é o seu **Eu Superior**. E a qualquer momento você poderá perguntar: — o que o meu **Eu Superior** faria neste caso? Lembre-se que você é o ser espiritual por quem está esperando”*.

Depois de quatro anos de treinamento com o “velho guerreiro” — e a despeito de tudo o que aprendeu — Dan vê-se diante de fracassos pessoais e crescentes frustrações. Desiludido com a vida e sem se sentir capaz de conciliar conhecimento e ação, parte numa busca através do mundo para reencontrar seu objetivo e sua fonte de inspiração.

Lembrando uma dica de Sócrates, parte a fim de procurar — e encontrar — uma Kahuna nipo-havaiana nas profundezas da floresta tropical das ilhas, **Ruth Johnson**, a quem os havaianos chamam de **Mama Chia**, o conduz de volta à esperança e o leva a encarar seus medos, preparando-o para o caminho pacífico e sábio do guerreiro interior.

Mama Chia era filha de cristãos e havia estudado na Universidade de Stanford, Califórnia. No último ano de faculdade encontrou um pequeno artigo sobre a tradição havaiana dos Kahunas que achou totalmente absorvente. Também leu sobre outros sistemas de cura espiritual, holística, incluindo hipnose e psicanálise, trabalho com crenças e com a mente. Percebeu que a cura era sua vocação.

Mais tarde, após casar e perder um bebê, voltou ao Havaí. A fim de cuidar de sua mãe doente, procurou ajuda do Kahuna **Papa Kahili**. Acabou tornando-se sua assistente. Um dia lhe pediu para ser iniciada na atividade de Kahuna. Entre lágrimas, Papa Kahili respondeu que sempre soubera da sua vocação, mas tivera de esperar que ela pedisse. Assim, foi adotada na família e na tradição Kahuna.

Seu aprendizado não parou por aí. Após perder o marido na guerra, viajou pela Europa, estudou as tradições vikings, foi à África e ao Oriente Médio conhecer o mundo árabe. Também esteve na Índia, Nepal e Tibete. Depois de passar pela China, com a ajuda de amigos visitou a Tailândia e parte da Indonésia. Mas o preparo final só veio em uma escola oculta no Japão, onde estudou mais de dois anos.

Foi graças a todos estes ensinamentos e o treinamento com Papa Kahili que ela se tornou uma xamã de grande poder, capaz de curar e inclusive captar a vocação de pessoas especiais como Dan Millman. No livro ***A Jornada Sagrada do Guerreiro Pacífico*** conta como Mama Chia o prepara para sua futura missão: *“Quando você dorme, o seu Eu Consciente (o Eu Médio) se afasta; é nesse momento*

que eu posso trabalhar diretamente com o seu Eu Elementar (o Eu Básico), o subconsciente ao qual cabe a cura do corpo”.

Mama Chia o induz a sentir uma nova consciência dos três Eus.

Dan confessa:

“...eu já não podia manter a pretensão de integridade. Eu era um Eu dividido, oscilando entre as necessidades infantis e autocentradas do Eu Elementar e o frio afastamento do Eu Consciente, fora do contato com o Eu Superior.

“Nos últimos anos minha mente esmagara muitas vezes os meus sentimentos; ela os ignorara e desvalorizara. Em vez de reconhecer a dor e a paixão que eu sentia, o meu Eu Consciente mantivera o controle e varrera meus sentimentos e relacionamentos para debaixo do tapete.

“Vi então que os sintomas físicos por que passara em casa, as infecções, as dores e os mal-estares, tinham sido meu Eu Elementar exigindo atenção, como uma criancinha; ele desejava que eu exprimisse todos os sentimentos que havia no meu íntimo.

“De repente, entendi o aforismo *“Os órgãos choram as lágrimas que os olhos se recusam a derramar”*. E uma coisa dita por **Wilhelm Reich** me veio à mente: *“As emoções não expressadas são armazenadas nos músculos do corpo”*. Essas perturbadoras revelações me deprimiram e entristeceram. Vi quão longo era o caminho a percorrer.

“Perguntei a Mama Chia;

— No sonho só experimentei dois Eus. O Eu Superior desapareceu. Por que me deixou?

— Ele não o deixou, Dan. Esteve ali o tempo todo, mas você estava tão ocupado com o Eu Elementar e o Eu Consciente que não podia vê-lo e sentir seu amor e apoio”.

“Em seguida, a minha mente parou, e vi-me na floresta, frente a frente com os três Eus. O Eu Elementar infantil, o Eu Consciente robótico e o Eu Superior, este um ser de cores radiantes, uma combinação dinâmica de cor-de-rosa, índigo e violeta-escuro. O ser de luz dirigiu-se de braços abertos aos outros dois.

E os três Eus se fundiram.

“Minha longa preparação se completara; **os três Eus tinham se tornado um**. Não havia conflitos interiores, nem resistências, dentro ou fora de mim, e a minha atenção estava, natural e espontaneamente, no coração. Os pensamentos ou imagens que surgiam ali se dissolviam, em sentimento e entrega. Tornei-me um ponto de consciência no domínio do coração, elevando-me na direção da coroa da cabeça até um ponto acima e por trás da fronte.

“Senti a luz curativa e amorosa do *Eu Superior* me cercar, me envolver, permeando cada célula e cada tecido até a estrutura atômica.

“Ouvi o seu chamado e senti uma ponte de luz se estender entre o ponto de consciência que sou e o *Eu Superior* que está acima e atrás de mim. Senti à sua força, a sua sabedoria, a sua ternura, a sua

coragem, a sua compaixão, a sua misericórdia. Percebi o seu vínculo com o passado e com o futuro no presente eterno.

“Ele chamou outra vez, e me senti como aquele ponto de luz, subindo a ponte, até alcançar a consciência de meu *Eu Superior*. Movi-me naquela forma de luz, observando minha forma física lá embaixo. Minha consciência e a do meu *Eu Superior* começaram a se interpenetrar. Assimilei todas as qualidades de serenidade, de vigor, de sabedoria e de compaixão.

“Eu agora sabia o que ele sabia, sentia o que ele sentia, enquanto ondas extáticas de amor ilimitado jorravam em mim. Vi como as energias angélicas tinham confeccionado o corpo, e compreendi a plena oportunidade que a encarnação física representa.

“Naquele ponto interior da consciência do *Eu Superior*, aprendi que anjos de sabedoria, de cura e de clareza estão sempre à disposição. Eu podia ver o futuro, ou o passado, e enviar amor a todos os seres do universo. E, daquele lugar, podia estender a minha visão além do corpo físico, sem esforço, e voar como águia.

“E me recordei o que Mama Chia me dissera: — você pode falar de “meu corpo” porque não é o corpo. Também pode referir-se a “minha mente”, “meus *Eus*”, “minha alma” porque não é essas coisas. Você se manifesta como Percepção Pura que brilha no corpo humano, mas permanece intocada e eterna.

“A percepção sofre uma difração no prisma da alma para tornar-se três formas de luz, os três *Eus*, cada qual com um tipo diferente de consciência adequado de maneira ímpar ao seu propósito, à sua função e às suas responsabilidades particulares.

“O *Eu Elementar* cuida do corpo físico e o protege, cooperando com os outros *Eus*, dando apoio e equilíbrio. Na qualidade de fundamento e veículo da jornada da alma no mundo, ele vincula o *Eu Consciente* e o *Eu Superior* com a terra, como as raízes de uma árvore.

“O *Eu Consciente* guia e informa o *Eu Elementar*, interpretando coisas para ele e, por vezes, reassegurando-o, como um pai faria com o filho, educando-o para melhor servir a esta encarnação. Mas esse pai tem de cultivar ouvidos amorosos para ouvir esse filho, respeitando seu Espírito individual e a sua crescente percepção. A paternidade é um sagrado campo de treinamento.

“O *Eu Superior* irradia amor, relembrando, inspirando e reacendendo a centelha de luz que há dentro do *Eu Consciente*, fazendo-o acercar-se do Espírito. Ele aceita o processo do *Eu Consciente*, e espera, eternamente, consciente e compreensivo.

“Cada um dos três *Eus* está aqui para assistir aos outros, integrando-se formando um todo maior do que a soma de suas partes”.

Segunda Parte:

Princípios e Convicções

Capítulo 4.

Criando nossa própria realidade

Sete princípios para transformar sua vida

Eugenia Lerner é formada em psicologia e foi treinada nas tradições xamãs por Michael Harner e Sandra Ingerman na Fundação de Estudos Xamânicos nos EUA. No Havaí, fez cursos com Serge Kahili King, fundador de *Aloha International*. Dirige o *Círculo Chamánico* em Buenos Aires e é autora de vários artigos, entre outros, sobre os sete princípios enunciados por Serge King.

A fim de esclarecer os princípios apresentados nesta Segunda Parte, fez a seguinte introdução:

“A psicologia dos Kahunas é uma filosofia muito antiga na Polinésia. É uma filosofia prática de vida, que estava implícita na cultura de muitas disciplinas ali praticadas, entre elas o xamanismo. O termo Huna possui vários significados. Neste contexto quer dizer basicamente oculto e secreto, no sentido de algo que não podemos ver com a simples visão. Serge Kahili King, xamã e psicólogo norte-americano, contribuiu enormemente a explicitar esta filosofia em termos atuais e apoiar sua difusão em seu país e outras partes do mundo. É um conhecimento que, ao meu entender, expressa de maneira clara, simples e explícita conceitos e verdades universais.

Postula sete princípios que podem ser considerados ferramentas conceituais e práticas para:

- Analisar nossa experiência da realidade
- Transformar nossa experiência da realidade
- Aumentar e desenvolver nosso potencial
- Atingir metas ou objetivos de toda índole
- Gerar maior bem-estar, harmonia, confiança e poder em nossa vida.

“Os princípios podem ser aplicados a qualquer aspecto da experiência humana. Algumas pessoas associam o simples com o superficial e o complicado com o profundo; porém, tal associação em geral não é válida — e ainda menos neste caso. Os princípios Huna são mui profundos. Cada princípio é uma proposição do qual podem derivar-se diferentes sentidos. Cada sentido tem, por sua vez, uma série de implicações de ordem prática e filosófica, cuja compreensão e aplicação nos leva a níveis cada vez mais profundos de transformação.

“Ao mesmo tempo, via de regra são difíceis de aplicar. Como acontece com qualquer aprendizado, o mais difícil costuma ser criar o hábito, ou seja, a prática e a dedicação. Em geral, a maior dificuldade está em lembrá-los e usá-los sistematicamente, e continuar fazendo-o ainda que não se obtenham resultados imediatos.

“Se bem que cada princípio é uma ferramenta efetiva por si própria, é, ao mesmo tempo, parte de um conjunto que lhe dá sentido. Portanto, quando se escolhe um princípio em particular para trabalhar em uma situação determinada, resulta conveniente utilizá-lo tendo em conta o conjunto a que pertence”.

Um presente dos céus

“Durante quinze anos estive ancorada na indústria da informática, correndo apenas atrás do sucesso na carreira de executiva. Com este histórico, eu era uma candidata improvável para mudar minha visão de mundo. Mas um dia me achei — junto com meu marido Stan e milhares de outras pessoas —, questionando as bases de nossas convicções. O choque de minhas crenças começou com a leitura de ***Seth Speaks*** de **Jane Roberts**, E o seguinte livro de Jane e ***Seth The Nature of Personal Reality*** trouxe a decisão: nunca mais olharia nosso mundo com os antolhos do passado.

“Mas quem era *Seth*? Segundo uma definição, era um ser de pura energia que deixou de atuar no mundo físico. Podemos imaginar uma inteligência habitando fora do tempo e do espaço. Um dia em 1963, *Seth* se “apresentou” à escritora Jane e ao seu marido, o artista plástico Robert Butts, quando estavam discutindo o projeto de um novo livro. Até esse momento, nenhum deles tinha se interessado por assuntos metafísicos, e se achavam nada preparados para a irrupção *Seth* com suas insólitas mensagens.

“Porém, após um tempo e em virtude da qualidade do material canalizado, Jane deixou de duvidar e permitiu a *Seth* expressar-se através da voz dela. Junto com Rob, que anotava as mensagens, formou-se um time de três que por vinte anos, até a morte de Jane em 1984, realizou mais de 1800 sessões. Alguns ditados foram definidos por *Seth* para ser publicados em livros, e com eles Jane completou dez obras; outros entraram parcialmente nos outros quinze livros publicados por Jane.

“O material de *Seth* questiona as crenças universalmente aceitas e nega a maioria das teorias correntes em seus fundamentos, inclusive a “lei” de causa e efeito. Segundo *Seth*, foi nos dado o presente dos deuses — *o dom da criatividade*.

“*Seth* diz que existe apenas um princípio regendo nossa existência no mundo: o fato que literalmente criamos nossa realidade individual com nossos pensamentos, atitudes e convicções. Os acontecimentos não ocorrem apenas para nós, nós mesmos os causamos mediante aquilo que esperamos em nosso mundo e em nossas vidas. Cada acontecimento do qual participamos é um reflexo do que pensamos e sentimos. A consequência desta premissa é assustadora: se nós mesmos criamos a realidade de nossa vida individual e global, também podemos mudar o que não gostamos.

“*Seth* não apresenta o mundo como uma grande Bíblia cósmica, antes sussurra verdades universais em nossos ouvidos. Quem procura nos seus textos os dez mandamentos da metafísica, não os achará. O material nada dogmático, mas não superficial, junto com informações que surpreendem o intelecto já conquistou muitos leitores —, somente das edições em inglês foram mais de dez

milhões de livros vendidos. A venerada Universidade de Yale escolheu a obra de Jane e Rob para seu arquivo, um tributo à qualidade e importância do material. De acordo com seu porta-voz, é a única obra de caráter metafísico arquivada, e também a mais consultada.

“Assim **Lynda Dahl**, autora do livro *Ten Thousand Whispers*¹⁶, descreve sua emoção ao descobrir o universo espiritual de *Seth* e as mudanças pelas quais passou sua vida profissional e sua visão do mundo, onze anos atrás. Hoje ela preside a *Seth NetWork International* e fala na TV sobre estas experiências. “Mas”, ela pergunta, “*será que funciona*”? E continua: “*Podemos realmente mudar nossas vidas se mudamos nossos pensamentos? O poder da criação está mesmo em nossas mãos*”? Quando fazemos estas perguntas a uma série de leitores, podemos esperar respostas convincentes e nada convencionais.

“No meu primeiro livro, contei como galghei de uma gerente de marketing da Apple Computer para vice-diretora em outra empresa de informática ganhando um bom dinheiro com isso — porque acreditei que tudo é possível se sabemos como fazê-lo.

“Se apenas três palavras devem descrever o desejo mais profundo de uma pessoa, para mim seriam: “*eu devo compreender*”. Nada posso fazer, nasci assim. Minha razão insiste em compreender, não só em aceitar. Nos últimos anos aprendi a combinar intelecto e intuição e a conceder a cada um a sua parte. Porém, ao ler os textos de *Seth* pela primeira vez, não estava tão segura disso. Felizmente, *Seth* faz sentido tanto no duro e austero plano físico, quanto no solo mais brando do esoterismo com suas demonstrações menos palpáveis. E isso me convenceu.

“Em virtude da minha atitude fundada na lógica, fui persuadida pela informação que a criação consciente só funciona com base nos conceitos de *Seth* de consciência, tempo simultâneo e probabilidades. Não me foi dito simplesmente que deveria acreditar, para que tudo ficasse bem, senão me foi dito que tudo ficaria bem se acreditasse. Este material esclarece inúmeras questões sobre a estrutura universal que cria tudo e o mantém andando, sejam acontecimentos, objetos, corpos, ambiente, nosso mundo, aliás, toda nossa realidade física, que para mim resultou fácil tentar a criação consciente por mim mesma.

“Adoro a expressão “construção por acaso”. *Seth* a usa com frequência. Estimula minha imaginação. Com isto ele quer dizer que muitas das coisas que vemos no mundo são o resultado de convicções erradas. Como não sabemos que nós mesmos criamos tudo, não o fazemos propriamente com fineza ... Fazemos as coisas com descuido e mal, e os resultados não são agradáveis de ver. Doenças, acidentes, misérias, torturas, agressões, relacionamentos insensíveis ... é uma longa relação. Construções por acaso feitas realidade.

“Talvez finalmente chegou a hora de deixar de lado o modo de pensar convencional, visto que nosso planeta não se tornou um mundo de amor fraterno e abundância para todos, e voltar-nos para ideias menos convencionais que possam trazer a solução.

¹⁶ **Ten Thousand Whispers**: *Dez mil suspiros* (ou sopros) em tradução literal; ao que parece, os livros da autora (**Lynda Madden Dahl**) ainda não foram traduzidos no Brasil (**N.R.**)

“Minha necessidade pessoal de compreender vai mais além e por isso me leva sempre a novos desafios e conhecimentos adicionais. Vejo este livro como o “capítulo dois” da criação consciente. Muitos outros, em todo mundo, escrevem seus próprios capítulos, talvez não no papel, mas com certeza nas suas almas, e deste modo se ligam às intrincadas possibilidades de uma vida consciente numa realidade feita de pensamentos”.

Dialogando com a incompreensão.

“O apresentador do canal de tevê aspirou um bocado de ar e soltou o próximo tiro:

— Como você pode acreditar seriamente, Lynda, que tenha voltado a materializar um anel perdido (fazendo um grande signo de exclamação no ar) a quarenta quilômetros de distância”?

— Bem, Jerry, se nós nos aproximamos do conceito do tempo simultâneo e compreendemos a capacidade criativa da consciência ...

— E como você pode acreditar, que ... com o que você chama de criação consciente ... tenha angariado um milhão de dólares?

— Bem, Jerry, se aos poucos tentamos compreender o conceito do tempo simultâneo e da capacidade criativa da consciência ...

— Vamos continuar, Lynda; você realmente cancelou seu seguro de saúde porque “sabia” que não ia precisá-lo mais. Isso hoje em dia é muito arriscado ...

— Não, Jerry, de modo nenhum, isso tem a ver com consciência e tempo e ...

“Eu observava fascinada como Jerry se convertia em vingador do “habitual”, em porta-voz do convencional, em representante de todos não-pensantes. Certo da vitória, farfalhava ruidosamente com sua capa pelo ar. Tinha abatido o intruso e assegurado a permanência da mediocridade por mais uma geração. Sentia-se espantosamente bem.

“Porém, o Universo trabalha de forma misteriosa, pelo menos em nossos sonhos. Jerry tinha chegado perto demais do fogo do novo pensamento — isso foi sua perdição. Sua capa farfalhante se desfez e seu robusto corpo se derreteu. Cambaleava pelo firmamento, no final nada além de mais um pobre mortal.

“Eu acordei de meu sonho e sorri para mim. Sentia-me espantosamente bem.

“Após o lançamento de meu primeiro livro *Beyond the Winning Streak*, participei de numerosas entrevistas no rádio e na televisão. Felizmente, só encontrava Jerry nos meus sonhos. A maioria dos apresentadores são pessoas gentis e curiosas, se bem que não conseguem aceitar logo a ideia que nós criamos, literalmente, nossa própria realidade através de nossos pensamentos, atitudes e convicções.

“O público se comporta da mesma maneira. Se tenho tempo suficiente para explicar a estrutura básica da nossa realidade, o público engatinha, participa, se deixa convencer. Mas, se fico tempo demais na superfície, o cinismo natural das pessoas prevalece sobre suas boas maneiras. E por que não? Entendo suas opiniões muito bem — eu pensava do mesmo modo. Por mais de vinte anos trabalhei na indústria e estou por dentro desta maneira de pensar. Durante todo esse tempo também foi a minha.

“Lembro-me de uma música que diz: ... e sei demais para voltar e fazer de conta que ... No meu livro, expliquei que materializei um anel que tinha perdido a muitos quilômetros de distância, que almejei um milhão de dólares desde que escolhi o bem-estar como meu caminho à liberdade e que

realmente cancelei meu seguro saúde, porque sei que nunca mais precisarei dele. E consegui dúzias de outras coisas graças à criação consciente.

“Preciso de mais o quê para perceber que aqui acontece algo significativo? Porque iria voltar e fazer de conta que isso não existia?

“Então teria de esquecer que existe uma estrutura nesta realidade que pode ser usada em nosso benefício e que nos ajuda a ter uma vida com abundância e até com fartura. Teria que tentar negar que podemos usar esta estrutura afim de realizar nossos desejos e vontades, porque ela existe justamente para esta finalidade. E teria que negar sua lógica — não uma lógica viciada por nossa imaginação limitada, senão uma lógica muito mais grandiosa, muito mais abrangente que a vida que conhecemos. Esta lógica começou com o nascimento do Universo, é parte integrante do Todo incomensurável que nós chamamos Tudo-o-que É ou Deus. No entanto, é uma lógica que facilmente passa despercebida porque somente é evidente quando nós nos conscientizamos dela.

“Se retornaria e estaria obrigada a alegar algo diferente, voltaria ao papel de vítima de uma vida caprichosa e me juntaria aos bilhões de seres que morreram acreditando na impotência do indivíduo.

“Atravessaram os séculos, presos em seus próprios dramas de guerra, gueto, fome, crime, epidemia e doença. Rastejavam pelas escuras ruas de Nova Iorque, Londres, Bogotá e talvez pela nossa própria cidade, faziam — em sentido figurado — genuflexões ante seus ícones de segurança preferidos, enquanto crescia seu medo com cada nova lua. Para se defender, produziam armas poderosas, desenvolviam mais remédios e rezavam ao deus protetor de turno. E apesar de todas as medidas de segurança, a maioria dos habitantes da Terra pereceu por doenças e guerras.

“Assim caminha o mundo através dos milênios e assim continuará até que mudemos nossa atitude frente ao que a realidade no fundo é e até que compreendamos nossa participação em tudo o que acontece. Mas se preferirmos acreditar que não temos influência alguma sobre a criação da vida, nunca sairemos deste círculo vicioso. Continuaremos obedientemente nas pegadas de nossos antepassados, encontraremos novos bodes expiatórios nos quais descarregar as culpas por nossos problemas para deste modo causar novas tragédias. Até onde poderemos chegar com isso, individual e coletivamente?

“Onde erramos? Somente onde sempre saímos do passo: em nosso sistema de crenças. Em algum momento decidimos acreditar em sermos crianças-problema desde o começo, em constante conflito com um deus patriarcal; decidimos acreditar em um Universo mecanicista surgido por acaso, em um poder escuro que rege nossa vida; decidimos acreditar que apenas Deus pode dar-nos paz e apenas a ciência curar nosso corpo. Suspeito também que muitos ainda acreditam no mal em si e em um Deus fora deles mesmos.

“Mas existe outra visão do mundo, um mundo do qual participar para o caminho viável à paz e à realização. Esta visão dá aos seres humanos — agora e para sempre — o status de seres completos e perfeitos que nesta Terra procuram aprendizados bastante diferentes daqueles das teologias e das ciências. O poder da Criação é depositado no colo de todo indivíduo que nasceu ou nascerá para a

vida física. Se finalmente compreendermos a magnitude deste poder, também compreenderemos a origem de todos os acontecimentos. E graças a esta compreensão traremos uma enorme mudança a nosso mundo.

Uma virada de 180 graus.

Criação consciente não quer dizer outra coisa, senão aprender a viver na realidade física, de acordo com as diretrizes estabelecidas para tanto. É um termo qualquer escolhido para designar a vida natural dentro da estrutura universal que carrega toda a Criação, seja ela consciente ou não. Toda a finalidade da criação consciente consiste em quebrar as algemas que nos ligam às estreitas convicções sobre o possível e o impossível nas nossas vidas para, depois de adotados os novos conhecimentos, partir rumo às estrelas. Basicamente, significa lidar de tal jeito com a realidade a fim de que se manifestem os resultados desejados.

“Definir a criação consciente não é tão difícil; compreendê-la em detalhe já é mais complexo. Criar conscientemente o que pretendemos em nossas vidas presume reorientar toda nossa maneira de pensar, uma postura oposta 180 graus ao que nos foi apresentado como realidade durante longos anos. Acostumamo-nos tanto que os acontecimentos são externos a nós e são devidos à sorte, ao destino ou provocados por outras pessoas, que não questionamos tais convicções — tornaram-se uma premissa geral, por sinal muito poderosa e limitante.

“O presente mais emocionante que podemos fazer a nós mesmos é reconhecer que somos todos deuses e deusas menores com um controle criativo completo sobre nossas vidas. A partir desta compreensão podemos então construir os alicerces de ideias que nos permitam mudar as condições de nossas vidas radicalmente.

“Se nós decidimos assumir a responsabilidade por tudo que nos acontece, entramos em choque com as enviesadas opiniões das massas. Sua aceitação da impotência individual nos atinge cada vez que lemos jornal, vemos televisão ou escutamos conversas.

“Se a ideia de que todos somos vítimas das circunstâncias ainda precisa ser reforçada, não há problema. A sociedade atual dispõe de inúmeros meios para tanto — aliás, esses meios se encontram inclusive em textos metafísicos. O que faremos aqui é contribuir para quebrar a fixação hipnótica neste condicionamento aceito e reordenar nossa maneira de pensar, a fim de dar lugar aos próprios pensamentos.

Aprendendo a distinguir entre verdadeiro e falso.

“Após ler meu livro, ligou um homem dizendo-se tão entusiasmado com a criação consciente que resolveu duplicar seu escritório. Pretendia estar preparado para a maior demanda, que — estava certo —, iria acontecer. Não me pareceu uma boa ideia, visto que evidentemente compreendia apenas por cima a estrutura por trás da criação consciente.

“Senti que ele embarcou na esperança que todos seus desejos se realizariam, somente por ter lido dessa possibilidade no livro. Noutras palavras, não havia mudado seus pensamentos de modo a garantir certo sucesso. Havia escolhido uma ideia entre muitas contidas no conceito da criação consciente e feito dela sua salvação. Quatro meses depois teve que se desfazer da ampliação por falta de demanda — bastante frustrado e cheio de dúvidas sobre a criação consciente da própria realidade.

“Alguém me contou da perda de sua casa em uma falência — achava que com esse choque, o Universo quis dar-lhe o recado de desligar-se dos compromissos. Uma amiga acreditava que o acidente de carro que a vitimou foi organizado pelo Universo para que aprendesse a viver mais calma. Numa feira esotérica, um expositor conclamava o público a contatar o campo universal, que então iria mudar suas convicções automaticamente.

“No movimento da Nova Era há alguns mal-entendidos. Novos conceitos, sem dúvida, arrasaram o telhado do pensamento corrente, e ideias pioneiras foram lançadas. Mas como nos primeiros povoados na fronteira do faroeste, o entendimento da organização básica não existe; não há ordem visível nem um caminho certo que permita distinguir o verdadeiro do falso. Se bem que é muito prazeroso para nós explorar todas estas intrigantes possibilidades, não se trata do ponto principal. O que realmente importa é a questão: estamos nos transformando? Estão aparecendo em nossas vidas os sentimentos e bens materiais que desejamos? E nossa vida global, reflete a serenidade e a harmonia que nos foi pintada como possível? Compreendemos a verdadeira natureza da realidade física e trabalhamos com ela de modo tão experiente que os acontecimentos por nós desejados acontecem?

“Se a resposta for negativa, não se trata apenas de extravagância. Talvez seja falta de compreensão. As sementes da verdade foram torradas junto com grãos comuns e caíram na fonte de novas ideias. Para olhos inexperientes parecem ter todas o mesmo aspecto. Fascinados pelo gosto, provamos uma, acolá outra, mas apesar disso continuamos presos — no antigo emprego, na falta de dinheiro, no corpo doente, no relacionamento insensível.

“A nova espiritualidade dos últimos anos nos brinda uma âncora em nossa vida turbulenta, um ponto de referência para o que chamamos crescimento espiritual. Percebemos que finalmente encontramos o sentido da vida nesta realidade, nosso destino e nosso propósito. Porém, muitas vezes nosso entendimento apenas flutua ao longo do contorno da realidade, quando na verdade deveríamos mergulhar fundo a fim de compreender o que causa a criação e qual é nosso papel nesse processo — já que o que criamos se converte em nossa vida pessoal, em nossas comunidades e em nossa civilização.

Nossa realidade segundo Seth.

“Você cria sua própria realidade” disse *Seth* pela primeira vez em 1964. Esta frase, que inaugurou a mais tarde chamada Nova Era, se tornou a sentença mais popular das três últimas décadas, repetida milhões de vezes por milhões de pessoas. Será que foi compreendida? Isso é outra questão.

“Me lembro de uma conversa neste sentido: *“Mas Lynda, você não pode dizer às pessoas simplesmente que criem sua própria realidade. Quero dizer, olha por Deus as vidas que levam. Ainda que acreditassem, o que aconteceria? Se sentiriam culpadas pelo que criaram. Não, isso não vai funcionar nunca”*. E esta era a opinião de um homem de prestígio mergulhado na metafísica faz vinte anos ...

“Mas justamente isso mostra o ponto mais importante. Por que este homem não reconhece o poder libertador e transformador por trás das palavras *“Você cria sua própria realidade”*? Conhecia centenas de pensadores avançados, encontrava-os profissional e socialmente, escrevia até livros sobre eles. Na minha visão e após ler muitas ideias destas pessoas, o problema parece ser que ainda acreditam em uma realidade e em um eu desenvolvido, em um tempo linear, com a finalidade maior de crescer espiritualmente. E estas convicções limitam automaticamente seus pensamentos. Podem descrever um quadro enorme, mas suas novas ideias estão tingidas daquilo que seus sentidos e os sistemas históricos propõem como real.

“Em geral, muitas pessoas que se consideram metafísicas acreditam mais ou menos o seguinte:

- Criamos nossa própria realidade — às vezes;
- Existe um passado, presente e futuro ordenado com segundos e anos que fluem uns atrás dos outros;
- Adotamos uma existência física a fim de nos tornarmos espirituais;
- Com certeza o universo está aqui para apoiar-nos, mas também está aqui para dar-nos algumas lições, gostemos disso ou não;
- Podemos ser influenciados pela energia e os pensamentos de outras pessoas.

Segundo *Seth*, as premissas são:

- Criamos nossa própria realidade sem exceção;
- O tempo é simultâneo, com passado, presente e futuro ativo, atingível e mutável neste exato momento;
- Já somos seres espirituais, e estamos nesta realidade física por razões e intenções mais profundas;
- O Universo está aqui para apoiar-nos e as lições que nos acontecem foram colocadas por nós mesmos, por motivos individuais, exatamente neste tempo;
- Temos um controle criativo e completo sobre tudo o que vivenciamos, e isto significa que não podemos ser influenciados por outras pessoas, salvo que o permitamos.

“A diferença entre as duas concepções também indica se algum dia atingiremos a liberdade individual e a paz mundial. A primeira premissa nos leva além do pensamento corrente, mas não longe o suficiente para deixar uma mudança duradoura. Se bem que se veste de novas ideias, ainda se baseia no mito de um indivíduo desafortunado, a mercê de um Universo dependente do acaso e do destino e com um controlador externo personificado.

“Quando enquadramos visões radicalmente novas da realidade dentro dos moldes antigos, as suas mensagens perdem poder.

“Enquanto acreditamos depender por quaisquer motivos dos favores do destino, do Universo, do tempo linear ou de outras pessoas, nunca abandonaremos a crença na nossa vulnerabilidade e mentalidade de vítima. Aliás, numa realidade em que se manifesta aquilo em que acreditamos, não podia ser diferente”.



Em seu livro *Ten Thousand Whispers*, Lynda explica outros conceitos de *Seth*, como a ideia de a que consciência cria forma. Com cada pensamento e cada sentimento, diz, emitimos unidades de energia eletromagnética que se combinam com outras, similares, e criam, assim, objetos e acontecimentos, que se manifestam segundo a intensidade do foco. Os pensamentos são uma forma muito sutil de matéria, são energia. Essa energia tem a capacidade de atrair circunstâncias, igual a um ímã, e de cristalizar-se no que chamamos realidade objetiva.

Para o nosso benefício, continua afirmando *Seth*, estamos ligados a uma grande fonte de poder. Cada momento da vida é determinado pelo eu interior (= *Eu Básico*), aquela parte de nosso eu maior que nos mantém vivos e nos torna criadores de nossa realidade física. Um caminho para usar, conscientemente, esta força, criadora é prestar atenção a seus conselhos e, se queremos, segui-los.

Em momento algum, Lynda deixa dúvida das dificuldades deste percurso. O processo de criação consciente é um aprendizado e tanto. Entretanto, a psicofilosofia Huna tem algo prático a propor. É possível usar a prece-ação e suas outras ferramentas para vencer etapas.

O pão nosso de cada dia

Muitos dos relatos de Lynda Dahl soam inusitados, verdade? Suas experiências são fruto de uma profunda fé no seu potencial humano, de uma integração harmoniosa dos seus três *Eus* e da procura consciente de sua realização pessoal. Ela certamente atingiu um alto grau de evolução espiritual, mas como a maioria das pessoas começou através de conceitos simples e passando por experiências comuns.

A boa notícia é que esses conceitos não são necessariamente novos. De uma ou de outra forma já fazem parte de nosso acervo cultural, em especial da tradição religiosa cristã. E ali, expressos em termos simples, nos parecem mais próximos. É o que mostra, por exemplo, uma profunda interpretação do Pai Nosso, publicada na primeira parte do século XX pelo metafísico americano **Emmet Fox**. Sob o título “*O pão nosso de cada dia nos dai hoje*”, ele escreve:

“Como somos filhos de um Pai amoroso, temos o direito de esperar que Deus nos dê tudo aquilo de que precisamos. Os filhos esperam, naturalmente, que seus pais humanos lhes satisfaçam todas as suas necessidades e, da mesma maneira, esperamos que Deus cuide das nossas. Se fizermos isso com fé e compreensão, nunca esperamos em vão.

“É a vontade de Deus que todos nós, seus filhos, levemos vidas saudáveis e felizes, cheias de experiências alegres; que nos desenvolvamos com liberdade e regularidade, dia após dia e semana após semana, à medida que nossos caminhos se vão alargando. Para isso, precisamos de coisas como comida, vestuário, abrigo, facilidades para viajar, livros etc.; acima de tudo, necessitamos de liberdade; e, no Pai-Nosso, todas essas coisas estão incluídas na palavra pão, que não significa apenas alimento em geral, mas todas as coisas que o homem necessita para levar uma vida saudável, feliz, livre e harmoniosa. Só que, para conseguir todas essas coisas, precisamos pedi-las, embora não necessariamente em detalhe, e reconhecer em Deus a Fonte de todas as nossas benesses. Todas as coisas boas que nos acontecem, e que atribuímos à boa sorte, provêm de Deus, o Autor e o Criador da vida.

“As pessoas pensam que suas fontes de lucro provêm de determinados investimentos, de um negócio qualquer ou de um cargo; mas essas coisas são apenas os canais através dos quais o lucro vem da Fonte, que é Deus. O número de canais é infinito, mas a Fonte é única. O canal particular através do qual você recebe seu suprimento pode muito bem mudar, já que a mudança obedece à Lei Cósmica que rege a manifestação. A estagnação equivale à morte; mas, desde que você compreende que a Fonte de onde lhe vem tudo é o único Espírito imutável, tudo irá bem. O desaparecimento de um canal será apenas o sinal para a abertura de outro. Se, por outro lado, como a maioria das pessoas, considerar esse canal particular como sendo a fonte, quando esse canal falhar, como provavelmente acabará acontecendo, você se sentirá perdido, por acreditar que a fonte secou — e, no plano físico, para fins práticos, as coisas são como nós acreditamos que elas sejam.

“Por exemplo, um homem pensa em seu emprego como sendo a fonte de sua renda e, por um motivo qualquer, o perde. A firma fecha, ou resolve diminuir o número de funcionários, ou há crise. Ora, como ele acredita que seu cargo é a fonte de seus rendimentos, o fato de perdê-lo naturalmente significa a perda de seus ganhos e ele tem que começar a procurar outro emprego, o que talvez demore muito tempo, com uma perda de renda. Se esse homem compreendesse, através de um Tratamento regular e diário, que Deus era sua Fonte de suprimento e o emprego apenas o canal através do qual esse suprimento lhe vinha, quando esse canal se fechasse, ele encontraria logo um outro, provavelmente muito melhor. Se tivesse acreditado em Deus como sua Fonte, como Deus não pode mudar, falhar ou falir, seu suprimento teria vindo de algum lugar e teria aberto seu próprio canal da maneira mais fácil possível.

“Precisamente da mesma maneira, o proprietário de uma empresa pode ver-se obrigado a fechá-la por algum motivo alheio a seu controle; ou uma pessoa que dependa de ações ou obrigações do Tesouro pode, de repente, ver-se pobre, devido às inesperadas reviravoltas da Bolsa ou a alguma catástrofe numa fábrica ou mina. Se considerar a firma ou os investimentos sua fonte de lucro —, vai achar que a fonte secou o conseqüentemente, se considerará perdido; ao passo que, se confiar em Deus, ou a Causa, nos dê tudo aquilo de que precisamos e logo o canal, que é inteiramente secundário, tomará conta de si mesmo.

“Em sua acepção mais importante e profunda, o pão nosso significa a realização da presença de Deus — no sentido que Deus existe não apenas de maneira nominal, mas como a grande realidade; a

sensação que Ele está presente conosco e o sentimento de que, porque Ele é Deus, Todo-Poderoso, todo bom, todo sábio e amoroso, nada tem que temer; de que podemos contar com ele para tomar conta de nós; de que Ele dará tudo que precisamos, satisfará todas as nossas necessidades, nos ensinará tudo que precisamos e guiará nossos passos para que não cometamos erros. Esse é o Deus que está conosco; e não nos esqueçamos que isso significa um certo grau de concretização, isto é, alguma experiência da consciência e não apenas um reconhecimento teórico do fato; não apenas falar de Deus, por melhor que se fale, ou pensar Nele, mas possuir algum grau de experiência concreta. Temos que começar por pensar em Deus, mas isso deverá levar à concretização, que é o pão de cada dia, ou maná. Essa é a essência de tudo. A concretização, que equivale à experiência, é o que conta. É ela que marca o progresso da alma. E a concretização, ou realização, que garante a demonstração. É a realização, tão diferente da mera teoria e das belas palavras, a substância das coisas esperadas, a evidência das coisas não vistas. É esse o Pão da Vida, o maná oculto e, quando se tem isso, tem-se todas as coisas, de fato e de verdade. Jesus refere-se, por várias vezes, à experiência como pão porque ela é o alimento da alma, assim como a comida é o alimento do corpo. Alimentada, a alma cresce e fica forte, desenvolvendo-se, gradualmente, até atingir a estatura adulta. Sem esse alimento, a alma fica naturalmente tolhida e incapaz de se desenvolver.

O erro comum é supor que basta reconhecer formalmente a Deus, ou que falar sobre coisas divinas, por vezes de maneira muito poética, é a mesma coisa que possuí-las; mas isso é exatamente o mesmo que supor que olhar para uma bandeja de comida, ou discutir a composição química de vários alimentos, é o mesmo que fazer uma refeição. É esse erro o responsável pelo fato de as pessoas, às vezes, rezarem anos por alguma coisa, sem qualquer resultado tangível. Se a oração é uma força, não é possível orar sem que algo aconteça.

“Não se pode forçar uma realização; ela deve vir espontaneamente, como decorrência da oração diária. Procurar a realização por meio da força de vontade (o *Eu Médio*) é a maneira mais certa de não a conseguir. Ore regular a serenamente — não se esqueça que, em todo trabalho mental, o esforço ou a tensão acabam levando tudo a perder — até que, de repente, talvez quando você menos espere, como um ladrão, na noite, a realização virá. Entrementes, é bom saber que todas as dificuldades práticas podem ser vencidas pela oração sincera, sem qualquer concretização. Muita gente tem dito que algumas de suas melhores demonstrações têm sido feitas sem qualquer realização; mas, embora seja maravilhoso vencer essas dificuldades, só alcançamos o grau de segurança e bem-estar a que temos direito quando experimentamos a concretização”.

Trabalhando o físico, o mental, o espiritual e o emocional.

Nuno Cobra ficou conhecido como o treinador físico de Ayrton Senna e preparador de muitos outros atletas bem-sucedidos. Criou até um método para atingir o sucesso, que relatou em seu livro *A Semente da Vitória*. Ele também visa a cooperação dos três *Eus* e o corpo físico. Num dos capítulos, explica que somos o que pensamos. Sugere chegar ao *Eu Básico* emocional treinando o corpo (como os ingleses ao incentivarem o esporte), enquanto a sabedoria Huna propõe chegar ao corpo pela via racional, do *Eu Médio* educando o *Eu Básico*. A meta é a mesma, domar esse Superemocional e fazê-lo nosso fiel servidor, mas os caminhos propostos são diferentes. Entretanto, para ambos vale a

sabedoria “*não existe evolução espiritual sem, antes, haver crescimento emocional*”. Nuno Cobra expressa isso em inspiradas palavras:

“Cérebro burro!!! É uma conclusão a que cheguei, por perceber que podemos manobrar o nosso cérebro como quisermos. Simplesmente por descobrir que ele é vulnerável a todo tipo de interferências externas, como educação, cultura, sociedade, família, etc., a nos impor tipos e mais tipos de comportamento que nem sempre espelham nossa dinâmica realidade.

“Sei que o termo parece um tanto ousado, mas a intenção é mesmo chocar. Quem programa o cérebro são os órgãos dos sentidos. Nada o atinge sem antes passar pela audição, pela visão, pelo olfato, pelo paladar ou pelo tato. Ele é um potente computador: vai operar as informações enviadas pelos órgãos dos sentidos.

“Mas clama lá! Se você pensa que o mais importante no corpo são os órgãos dos sentidos, está redondamente enganado. Não! Os órgãos dos sentidos também estão submetidos às emoções, que controlam todas as informações obtidas. Quer um exemplo? Uma pessoa abre a janela ao acordar, vê um lindo dia de sol e diz: “*Que dia lindo! Hoje vai ser o máximo. Vou realizar uma porção de coisas boas*”. Numa outra janela, alguém faz o mesmo e diz; “*Que droga! Hoje vai ser calor demais! Vou suar minha roupa*”!

“O cérebro escuta e conclui: “*como é que é o negócio? Está tudo ruim*”? Rapidamente ele manda fabricar hormônios de péssima qualidade, autênticos venenos que envia para a corrente circulatória, fazendo o indivíduo sentir-se fisiologicamente mal e deprimido. Então uma coisa puxa a outra: bem-estar provoca mais bem-estar e mal-estar aumenta o mal-estar. Podemos dessa maneira induzir o cérebro a sentir o que quisermos, bastando mentalizar fortemente o que desejamos que aconteça. E, além do mais, o dia azul e o cinza são ambos incríveis! Cada um à sua maneira ...

“Um sem-número de vezes isso nos acontece durante o dia no nível inconsciente. É preciso estar mais alerta para fazer o cérebro trabalhar a nosso favor —, sabendo que raramente nosso estado mental reflete a chamada realidade, mas, sim, a realidade que criamos a partir de nossas emoções. Por isso nós somos nosso único inimigo!

“Dotado de tamanha capacidade, o cérebro, mal administrado, pode gerar graves problemas. Podemos, por exemplo, estar muito bem fisicamente, porém, se começarmos a nos preocupar e a acreditar que há algo de errado com nossa saúde, certamente faremos o cérebro produzir todos os sintomas daquilo que estamos imaginando — e ficaremos realmente doentes.

“São as doenças de fundo psicossomático, já razoavelmente conhecidas. Mas, se esse “cérebro burro” pode somatizar o que não existe, pode também curar o que existe. Aliás, o que seria o milagre, a cura, senão essa absurda força capaz de fazer com que o cérebro humano produza substâncias que levam à cura de certas doenças, por mecanismos ainda desconhecidos?

“Portanto, você tem de se convencer de que a **emoção é a rainha da vida**. O seu estado emocional influi diretamente no funcionamento do organismo, mostrando a enorme importância de

se “direcionar” as emoções para viver em equilíbrio. E para sair do “equilíbrio” típico do homem moderno, que consiste justamente em estar fora do equilíbrio.

“Costumo dizer que nosso cérebro é burro porque age e reage conforme nossas emoções. Por isso se deve ter muito cuidado com a alimentação mental e com a força negativa de nossos próprios pensamentos. Então não se deve alimentar raiva, nunca. Nem guardar rancor. Se a pessoa não acredita em sua capacidade de se modificar, não conseguirá se ver superando os próprios medos para alcançar seus objetivos. Com isso reforça em sua mente a incapacidade de vencer a si própria.

“Acaba por criar um bloqueio que entrará em ação assim que se aproxima de algo que deseja muito, fazendo a mente reagir, opondo-se a tal realização, dada a informação anterior de que é incapaz de se transformar. Ao agir assim, a pessoa envia comandos ao cérebro para que suas conquistas não se materializem.

“Temos que estar ligados na vigilância dos pensamentos. Não podemos esquecer que somos o que pensamos. Se você se pensa vitorioso, você se faz vitorioso. Se, por outro lado, você se pensa derrotado, já se fez um derrotado. Há que adotar, sempre, uma atitude mental positiva para ser sempre positivo.

“Você é hoje exatamente aquilo que tem pensado nos últimos tempos. É preciso ficar bem claro, em sua mente, o que você faz da sua vida. Se tratar de tecê-la no positivo, ela será positiva — e vice-versa. Graças ao fato que o cérebro é burro, podemos fazer com que seja alimentado do que quisermos. Lembre-se sempre que a verdade não existe. Nós é que fazemos nossa verdade. Mantenha-se esperto e trabalhe sempre a seu favor e não a favor de seu inimigo. Não pegue a raquete de tênis para atravessar a rede e ir ao outro lado jogar junto de seu adversário e contra você mesmo.

“Também é importante saber escolher nossas amizades, aproximar-nos de pessoas positivas, com uma energia boa. Evitar as pessoas negativistas sempre com uma visão horrível da vida, que nos passam insegurança em tudo.

“É necessário precaver-se contra o lado negativo apresentado pela televisão. Ser atingido diariamente por todos os problemas que lança em sua casa dificulta ter uma mente positiva. Não quero com isso discutir filosofia de comunicação, mas o fato concreto é que, com uma televisão de péssima qualidade, fica difícil manter a cabeça limpa. Você deve usar a tevê, mas não deve deixar a tevê usar você. Com a cabeça direcionada para as intempéries do mundo fica difícil ser feliz, pensar coisas produtivas e edificantes. De que adianta saber que houve um terremoto no Japão? Para ficar ainda mais terrível e acabar de vez com qualquer otimismo, a tevê exhibe cenas chocantes. Quanto mais sangrentas, melhor. Maior a audiência ...

“Outra coisa importante é o relacionamento com as pessoas em seu ambiente de trabalho. Existem aquelas para as quais viver é uma eterna sinfonia de conquistas e descobertas. Essas pessoas nos dão a ideia de que os problemas e as ocorrências desagradáveis são mais um incentivo para continuar lutando do que propriamente um empecilho. Dessas pessoas você deve se aproximar para nutrir-se de sua energia e vibração com a vida.

“O que importa é que você é responsável por sua saúde, pela sua vida. Então está tudo em suas mãos. Cabe apenas ser rigoroso na busca dessa magistral oportunidade de ser feliz. Alimentemo-nos de coisas saudáveis, porque, assim como nosso corpo físico, o corpo mental necessita de qualidade para alcançar uma vida longa de realizações. Além de ser a base de sua vida emocional e espiritual.

“Para quebrar o elo dessa cadeia de pensamentos negativos, que funcionam como armadilha para a autoestima, temos de nos valer de uma programação mental bem positiva e estarmos sempre atentos às vacilações emocionais e a intromissão de pensamentos negativos, mentalizando a capacidade de realização do que se deseja alcançar.

“Gostaria de observar que muitos atletas estupendos começaram duvidando de mesmos, completamente inseguros e medrosos. Vários deles, filhos de pais dominadores e autoritários, acreditavam-se incapazes de vencer. No entanto, foram em frente e se fizeram campeões — depois de vencer a si mesmos, superando os próprios limites físicos e emocionais. Ocorrências como essas, no início da década de 1970, deram-me força para fixar meu método.

“Os atletas, assim como as pessoas em seu dia a dia, devem sempre enxergar a vitória. Temos de acreditar sempre! Cabe lembrar aqui uma antiga fala grega: “nem sempre o mais forte mais longe o disco lança”. Eu completo: “mas, sim, aquele que acredita”!

“Você só chega até onde acha que pode chegar. E, como o cérebro é burro, você tem de aproveitar. Está em nossas mãos. Podemos vencer ou perder o medo. E o mais incrível é que não depende de ninguém, além de nós mesmos — e de nossas emoções. Foi assim que descobri, ainda no início de minha carreira profissional, que a atitude mental positiva é contagiante. É como um vírus! Você pode contaminar seu ambiente de trabalho, seu lar, sua família, mas precisa, antes de tudo, dar-se essa oportunidade de se deixar contaminar pela exuberância da vida”.

O Primeiro Princípio:

O mundo é o que você pensa que ele é.

Não apenas **Lynda Dahl** — que obteve a concretização que menciona **Emmet Fox** — também **Serge King** se baseia nessas premissas. Aliás, ele se confessa habituado a traduzir os conceitos Huna a partir das revelações de *Seth*, canalizadas por Jane Roberts. Adota a ideia de *Seth* de que é possível — e desejável — construir alguma coisa com a mente, tarefa para a que praticamente não existem limites. Em seu livro ***Imaginação Ativa***, fala a respeito das ideias e das crenças e do modo como elas determinam nossa experiência. Ele mesmo interpreta as revelações de *Seth* em base a sua experiência como psicólogo e consultor:

“As ideias dominam o mundo. Elas, porém, são de dois tipos: os fatos e as opiniões. E cada uma delas produz espécies diferentes de efeitos.

“A mais ampla categoria de ideias que afetam a nossa vida se compõe de opiniões as quais, neste texto, são o mesmo que crenças. As opiniões são ideias a respeito de fatos, e afetam apenas algumas pessoas por algum tempo. Não obstante, são muito poderosas, porque são as suas opiniões a respeito da vida, que determinam como você se sente, o que você faz, como se relaciona com as outras pessoas e com o restante de sua experiência pessoal. As opiniões diferem acentuadamente dos fatos, uma vez que podem ser mudadas. E à medida que as opiniões mudam, o mesmo acontece com sua vivência dos fatos.

“O que leva muitas pessoas a terem problemas é sua tendência a confundir opiniões e fatos. Em outras palavras, elas tratam suas opiniões como se fossem fatos da vida, em vez de vê-las como ideias a respeito de fatos. Eis alguns exemplos típicos de opiniões que algumas pessoas chamam de fatos:

- *A vida é uma batalha*
- *O sucesso depende da sorte*
- *Tudo o que acontece depende do destino*
- *Sou impotente para lutar contra as forças que me rodeiam*
- *Sou incompetente e desprezível*
- *O mundo é um lugar amoroso e estimulante*
- *Sou capaz de fazer qualquer coisa que me disponha a fazer*
- *A experiência é previsível (ou imprevisível).*

Para tornar mais claro o que estou dizendo, vou extrair os fatos destas opiniões:

- ***A vida é***
- ***O sucesso é***
- ***Tudo o que acontece é***
- ***Eu sou***
- ***O mundo é***
- ***Sou capaz de fazer***
- ***A experiência é***

“Estes são os fatos. Qualquer coisa que se lhes acrescente é uma opinião. Como você pode ver, as opiniões podem ser positivas ou negativas. O importante, contudo, é que, sejam elas quais forem, governarão a sua experiência. Uma opinião a respeito da vida assemelha-se a um par de óculos através dos quais você vê o mundo. São tão especiais que, só lhe permitem ver certas coisas de uma determinada maneira. Com as lentes de filtragem de suas opiniões, você mantém fora da consciência tudo o que não consegue atravessar o filtro, de modo que a vida parece se ajustar à sua opinião preestabelecida. Em vez de reagir com liberdade ao que existe, você reage ao que suas opiniões lhe dizem.

“Se isto funciona para você, ou seja, o torna mais saudável, mais feliz, mais forte, mais bem-sucedido, etc., é realmente maravilhoso. Mas, ao examinar a si mesmo e às pessoas ao seu redor, poderá descobrir que, com excessiva frequência, seus óculos — suas opiniões — não estão funcionando bem. Não se desespere. As opiniões não são os fatos. Você escolhe (num determinado nível) aquelas que você tem, e não precisa ficar com elas se não desejar.

A origem de nossas opiniões.

“Talvez agora você esteja se perguntando: *“se minhas crenças a respeito da vida são meras opiniões, como cheguei a tê-las”*? Muito bem, vou lhe dizer.

“Desde o momento que saiu do útero, você começou a viver plenamente a vida, e começou a tentar compreender o que estava acontecendo à sua volta. Quando bebê, você não é apenas um pedaço de carne que se contorce; é muito mais consciente e sensível ao ambiente do que julga a maioria das pessoas. Li recentemente um artigo que dizia que bebês recém-nascidos de apenas sessenta segundos de idade são capazes de imitar e reagir aos trejeitos faciais de um adulto. Ao reagir, você também está fazendo suas primeiras tentativas de interpretar sua experiência. À medida que você cresce, precisa tentar compreender um pouco deste mundo novo, de modo que faz escolhas ou toma decisões com relação ao significado de sua experiência. Assim que tiver tomado uma decisão, mesmo que provisória, você automaticamente olha ao redor, buscando indícios que confirmem o acerto da sua decisão.

Seus pais são muito úteis nesse sentido. Você observa as reações deles aos diversos acontecimentos, ouve suas palavras, ausculta sua telepatia e usa esses dados para tomar e confirmar suas decisões. Parte do que eles fazem, dizem e pensam, você aceita, e parte você rejeita. Um dos atuais projetos de pesquisa psicológica está relacionado com o estudo de crianças denominadas “invulneráveis”. Trata-se simplesmente de crianças que crescem em lares com pais e irmãos caóticos, esquizofrênicos, neuróticos e/ou psicopatas, e que não parecem ser afetados pelas ideias e pelo comportamento do resto da família. Elas não têm superioridade de ordem genética, ou outra qualquer, quando comparadas às crianças que sucumbem. Elas simplesmente tomaram decisões diferentes a respeito da vida e de si mesmas.

“Veja, você não é uma indefesa tela em branco na qual são escritas todas as opiniões de seus pais. Você faz escolhas o tempo todo. Quando fica um pouco mais velho, começa a observar e ouvir seus parentes, colegas e outros adultos detentores de autoridade, e continua a tomar decisões. O simples fato de as crianças de uma mesma família serem capazes de crescer com personalidades tão diferentes demonstra que suas decisões são tomadas individualmente.

“Uma vez que você tenha decidido que uma certa escolha a respeito de como interpretar uma experiência está correta, você deu origem a uma opinião. A partir daí a sua tendência será canalizar todas as experiências semelhantes através da mesma opinião, prestando atenção somente às partes que confirmam suas escolhas e desprezando o resto. A maioria das grandes decisões que você toma a respeito da vida ocorrem na infância, e elas atuam como diretrizes que permanecem válidas até a vida adulta, a não ser que você as modifique.

“Vamos analisar duas criancinhas que trouxeram para dentro de casa um balde d’água e um pouco de barro e estão fazendo tortas de lama na mesa da sala de jantar. A mãe entra na sala e fica horrorizada. Ela grita, berra, diz-lhes que são más e aplica-lhes umas boas palmadas. Uma delas, porém, decide se concentrar na ideia que é má, que magoou a mãe de alguma maneira, e que deve ser muito burra, por não ter percebido que o que estava fazendo era errado. Isto confirma decisões

anteriores que o mundo é imprevisível e que ela é altamente incapaz de lidar com ele. A segunda criança resolve se concentrar na ideia de que os pais não gostam de barro, de que ela provavelmente irá apanhar se fizer coisas que eles não gostam, e que ainda existem muitos outros lugares onde poderá fazer tortas de lama. Isto confirma decisões provisórias anteriores segundo as quais o mundo é imprevisível e ela é capaz de lidar com ele. A mesma experiência direta, processada através de dois conjuntos de filtros diferentes, produz dois conjuntos de diretrizes totalmente individuais.

Nossa vida reflete nossas opiniões.

“Uma coisa é compreender com o intelecto que somos a origem de nossa experiência, e uma outra, bem diferente, é examinar atentamente a própria vida e dizer, *“Puxa! Olhem só o que eu fiz”!* Esta é uma ideia bastante difícil de aceitar, especialmente numa sociedade que gosta de defender a noção de que a vida é algo que acontece a nós. Entretanto, as pessoas bem-sucedidas são aquelas que estão dispostas a aceitar que são elas que acontecem à vida, e não o oposto.

“Antes que você possa começar a escolher melhores opiniões, precisa reconhecer que as que possui agora não estão dando certo. Uma maneira é dar uma boa olhada em sua experiência atual, e perceber que qualquer uma de suas características, desejáveis ou indesejáveis, é efeito de seu próprio pensamento.

“O estado de sua vida revela involuntariamente o estado de suas crenças. Muitas pessoas se opuseram veementemente a esta última afirmação. Insistiam em dizer que suas crenças a respeito da vida eram todas puras e positivas, embora suas experiências fossem uma confusão total. Só depois de terem superado o medo de realmente examinar seus pensamentos foi que puderam fazer progressos na qualidade de sua experiência.

“Não há como fugir: se você estiver vivendo na pobreza, é porque tem opiniões que o impedem de ganhar dinheiro; se tiver uma saúde precária, é porque suas opiniões impedem-no de ficar bem; se não consegue se relacionar com as pessoas, é porque certamente tem opiniões que o impedem de fazê-lo. O que acontece em sua vida reflete o que acontece em sua mente.

“Sua vida é um espelho das crenças que você tem a respeito dela, mas examiná-la apenas lhe dirá quais as áreas em que suas crenças não estão funcionando. Esse exame não esclarece quais são essas crenças. Para tanto, é preciso uma autoanálise mais profunda, e vou propor um exercício para isto, mais na frente. No momento, vou mostrar alguns exemplos de crenças e as experiências que podem produzir.

“A descrição parcial de um sistema de crenças foi extraída do caso de uma mulher que havia percebido que o setor financeiro de sua vida simplesmente não estava funcionando. Através de um processo de autoquestionamento, descobrimos que sua opinião fundamental a respeito do dinheiro era que dinheiro é tempo.

Dinheiro é Tempo.

“Depois, é claro, tivemos que descobrir sua opinião fundamental a respeito do tempo, que era o tempo é limitado

“Estas duas opiniões produziram a seguinte sequência em seu biocomputador:

- *O tempo é limitado, e dinheiro é tempo; por conseguinte, o dinheiro é limitado.*
- *Portanto, não importa o quanto eu me empenhe ou quanto eu ganhe, nunca terei dinheiro suficiente.*

“Uma vez que só podemos agir de acordo com nossas opiniões fundamentais a respeito da vida, esta mulher tinha o hábito de, através de seu comportamento, criar condições que faziam com que sua experiência se ajustasse aquilo em que ela acreditava a respeito do dinheiro.

“Para mostrar como opiniões diferentes podem produzir o mesmo efeito, eis um outro caso. Tratava-se de um homem cujas três opiniões básicas sobre a vida eram:

- *Sempre conseguimos o que merecemos*
- *Sou uma pessoa boa*
- *Dinheiro não presta*

“O que o inevitavelmente conduzia a:

- *Eu mereço o que é bom e, por conseguinte,*
- *Não mereço ter dinheiro.*

“Pode parecer engraçado; porém, este tripé ideológico estava destruindo a vida deste homem. É importante observar que o mesmo efeito (a falta de dinheiro) ocorreria se as duas últimas crenças fossem “eu não presto” e “dinheiro é bom”. Se me permitem uma opinião popular sobre a vida, eu diria que cambalhota se dá de muitos jeitos.

Todos os problemas são causados por um conflito de ideias.

“As experiências mentais, emocionais, sociais e físicas de dor, sofrimento e carência se originam de um conflito de opiniões ou ideias. Dentre dos vários tipos de conflito, aquele que causa mais problemas é o que se baseia em opiniões sobre o que “deveria” ser.

“Quero com isso me referir àquela ideia que temos de que algo “deveria” ser diferente do que parece. Suponha que você é aquela mãe para quem é inabalável que o trabalho doméstico é extremamente enfadonho. Você comunicou esta ideia a seus filhos através de muitas maneiras sutis, e estes a acataram com sofreguidão.

“Entretanto, você também é da opinião que as crianças deveriam manter seus quartos limpos e arrumados (*não que elas o façam, e sim que deveriam fazê-lo*). O mais provável é que o quarto das crianças fique o tempo todo extremamente desarrumado, que você tenha um acesso de frustração,

mostre-se ranzinza, até passe por uma dor de cabeça ou indisposição de estômago porque o quarto não é conservado de maneira como “deveria”. As crianças deveriam ser organizadas, mas não são; mas elas deveriam ser, mas não são — e a sua cabeça fica girando sem parar.

“Os “*deveriam ser*” se manifestam em qualquer área da vida e são dotados de efeitos potencialmente devastadores para a saúde e a eficiência. Seu pior aspecto é que são programados para torná-lo um perdedor, não importa o que você faça. Eles geram conflitos pela própria natureza de suas suposições. O uso da palavra “deveria”, nesse sentido, implica de antemão que algo não corresponde ao que existe (*à parte do fato de que “o que existe” ser apenas a sua ideia do que existe*). Desse modo, você fica comparando a experiência que está tendo com a que “deveria” estar tendo, e termina numa batalha constante consigo mesmo.

“Uma das ideias do tipo “deveria ser” mais comuns é representada pela indignada exclamação “*isto não é justo*”! que implica, naturalmente, que o que não é justo, deveria sê-lo. As pessoas que usam muita exclamação costumam sentir-se bastante infelizes. A ideia genérica que a sustenta é “a vida deveria ser justa”.

“Para atingirmos a base desta outra ideia, precisamos descobrir qual é o significado da palavra “justa”, e se nos aprofundarmos o suficiente, veremos que ela se traduz por “*a vida deveria ser do jeito que eu quero*”. Assim que este significado for reconhecido, você terá uma escolha mais clara quanto a continuar com esta opinião ou alterá-la.

“Observe que existe uma grande diferença entre “*a vida deveria ser do jeito que eu quero*” e “*a vida pode ser do jeito que eu quero*”. A primeira reprime qualquer esforço positivo, e a segunda o estimula. Fique, portanto, atento aos “deveria ser” de sua vida. Você será bem mais feliz, mais eficiente, e terá um senso maior de confiança, de valor pessoal, se livrar-se deles.

“Um outro tipo de conflito ocorre quando uma ideia de âmbito geral entra diretamente em conflito com uma ideia de âmbito específico. Conheci um sargento dos Fuzileiros Navais que me procurou um dia para falar a respeito de seus problemas. Ele era sulista, e seu problema estava relacionado ao fato de nosso pelotão ser plurirracial. Individualmente, ele se dava bem com os negros do quartel, porque todos eram agradáveis, trabalhadores e cooperavam para nosso trabalho em equipe. Quando pensava neles e reagia diante deles como homens, não tinha problemas. Mas quando pensava neles como negros, todos os antigos sentimentos que haviam norteados sua infância e adolescência vinham à tona, e ele ficava extremamente perturbado. As opiniões preconceituosas que aprendera quando criança ainda eram crenças em vigor, mas não se sustentavam quando ele lidava com os indivíduos específicos.

“A afirmação “*alguns dos meus melhores amigos são negros*” é com frequência tomada como um chavão hipócrita, mas talvez não o seja. Poderia ser apenas o desconfortável reconhecimento do conflito entre uma opinião generalizada sincera e opiniões a respeito de pessoas específicas. Mas esses conflitos ainda causam medos, separações e conflitos sociais desnecessários. Você poderá encontrar em si mesmo esses conflitos entre generalizações e os aspectos específicos de conceitos sobre a raça, a religião, a política, a cultura, a educação, a fama e a sorte. Examine-os bem. Se suas

generalizações não o tomam mais feliz, mais saudável, mais amoroso e mais eficaz, talvez não valha a pena mantê-las.

“Os conflitos interiores e seus efeitos externos também ocorrem, quando uma antiga opinião está sendo desafiada por uma nova. Nossas opiniões a respeito do mundo estão intimamente relacionadas com a nossa sensação de segurança. Por mais estranho que possa parecer, até mesmo antigas opiniões que não são mais eficazes ou que nos estão causando todo tipo de problemas, ainda oferecem uma espécie de segurança porque estamos habituados a elas.

“Quando escolhemos uma nova perspectiva, ou somos *“forçados pelas circunstâncias”* a interpretar nossa realidade de uma nova maneira, atravessamos invariavelmente um período de insegurança, antes que a nova interpretação seja estabelecida como um hábito. Quanto mais fundamental a crença que estiver sendo desafiada, maior a sensação de insegurança.

“Algumas vezes a sensação é que o mundo está literalmente se desintegrando. E, neste caso, isto é absolutamente verdadeiro: o nosso mundo está se despedaçando, porque a experiência reflete a crença. Mas você não terá mudanças positivas na sua vida a não ser que o desejo de alterar suas circunstâncias seja maior do que o conforto da dor costumeira.

Mude suas opiniões e escolha suas experiências.

“Estas palavras exprimem o objetivo deste texto: fazer você perceber que é o senhor do seu destino individual. A vivência reflete a crença, e você tem o poder de mudar quaisquer crenças ou opiniões que sejam ineficazes para lhe proporcionar a experiência que você deseja.

“Veja bem, não estou prometendo resultados instantâneos. Algumas vezes isto até pode acontecer, mas não é a norma. A razão para tanto está relacionada com o que denomino *“impulso de vivência”*. Esta é uma frase elegante para dizer que as vivências que criamos a partir dos nossos pensamentos tendem a prosseguir por algum tempo, mesmo depois de termos alterado nosso modo de pensar. Uma outra maneira de dizer isto é que muitas vezes temos de conviver durante algum tempo com os frutos de nossas opiniões passadas.

“O tempo que seu efeito perdura depende do tempo durante o qual alimentamos essas opiniões, de quanta emoção esteve envolvida no processo, de quão completamente as mudamos e de quanta emoção ou do desejo de investir nas novas. Quero que você fique ciente desses fatos para não se desencorajar antes de alcançar os resultados. Mudar as opiniões realmente altera a experiência, mas em muitos casos você vai precisar de paciência e persistência para levar adiante o processo.

“Acredite-me, as recompensas valem o esforço. Viver com sucesso é uma habilidade, e como qualquer habilidade, é preciso prática para ser dominada.

A Mudança Direta das Ideias.

A maneira mais direta de incorporar uma nova crença ao seu corpo-mente (no sentido de fazer que ele aceite e aja de acordo com ela) é organizá-la numa única frase ou declaração e incuti-la no seu sistema.

Quanto mais básica a crença, mais extensos serão seus efeitos, de modo que você deve escolhê-la com cuidado e estar certo que deseja conviver com ela. Por exemplo, se você costuma estar sempre ou frequentemente doente, talvez queira escolher uma crença do tipo “estou sempre com saúde perfeita”. Conscientize-se, porém, de que esta decisão significa que você está desistindo de todas as possíveis vantagens colaterais que desfrutava ao estar doente, como licenças do trabalho ou faltas abonadas na escola, a “paparicação” e a comiseração das pessoas. Ou talvez você prefira começar com algo menos fundamental e mais fácil de aumentar a sua autoconfiança, como “*sou imune a resfriados* (a gripes, a plantas venenosas)”. Aliás, foi isto que eu fiz, com excelentes resultados, e só depois fui trabalhar com uma ideia mais fundamental.

“De modo geral, é preferível escolher uma crença que pareça contradizer um aparente fato da vida. O pré-requisito para uma mudança de crença desse tipo, contudo, é a ideia de que você é capaz de alterar sua experiência transformando suas crenças. O processo se desenvolve da seguinte maneira:

- *Relaxe fisicamente e ponha-se à vontade;*
- *Lembre-se que todos os fatos da vida são apenas opiniões a respeito da realidade, que você pode modificá-las e, com isso, alterar sua realidade a partir de agora;*
- *Faça de conta que esqueceu de tudo em que já acreditou a respeito do assunto com que vai lidar;*
- *Comece a repetir a nova formulação verbal da crença, várias vezes ao dia durante não menos que cinco e não mais que dez minutos;*
- *Se julgar necessário, mantenha a mente concentrada no assunto, usando a imaginação para formar imagens dos efeitos da nova crença;*
- *Empregue a emoção entusiástica para transmitir força a esta programação;*
- *Termine a sessão e volte à sua rotina habitual.*

É preciso que você se dedique a este processo pelo menos uma vez por dia, e que continue a executá-lo mesmo depois de começar a perceber uma mudança em suas experiências, prosseguindo até que a nova crença se torne um outro “fato da vida”.

A resolução de conflitos.

“A esta altura, você já percebeu que a doença se baseia em algum conflito interno de ideias. Uma vez que o conflito seja resolvido, o corpo começa a se curar sozinho. A maneira mais direta de chegar a essa resolução é enfrentando as ideias em questão e desistir de uma delas.

“É mais fácil levar isso a cabo quando uma das ideias se enquadra na categoria do que você “deveria” fazer. Por exemplo: se você tiver uma dor de cabeça por achar que deveria fazer alguma coisa de um modo melhor ou diferente do que está fazendo, desista desta ideia. Às vezes, isso pode

ser feito se você simplesmente se perguntar: “*mas porque eu deveria*”? E se você passar mal do estômago porque uma outra pessoa não está fazendo o que você acha que ela deveria fazer, tente dizer: “*mas porque **ela** deveria*”? E aceite o fato de que ela não o faz. Esta técnica pode ser aplicada a qualquer conflito de ideias, mas é preciso que você saiba **quais são eles**. Para descobri-los, você poderá necessitar de outras técnicas. Você está com a impressão de que é mais fácil dizer tudo isso do que fazer? É claro que é. Tudo depende do quanto você quer mesmo ficar bom.

A reinterpretação.

“Uma das maneiras pelas quais criamos a nossa realidade está no modo como interpretamos os acontecimentos. Se alguém o critica, você poderá interpretar esse fato como um indício da sua incompetência; ou como um ataque contra o qual você precisa se defender; ou, com a mesma facilidade, você poderá interpretá-lo como um sinal da falta de visão da outra pessoa. O modo como você interpreta o fato pode certamente afetar a sua saúde.

“Meu filho apresentou certa vez sintomas de gripe ao perder um relógio. Ele interpretou o evento como uma grave perda, a cujo respeito ele nada podia fazer, o que produziu nele uma tensão insolúvel. Consegui fazê-lo perceber que poderíamos facilmente comprar um outro relógio e que, embora o novo também pudesse desaparecer, havia milhares de outros disponíveis, e ele então foi capaz de reinterpretar o evento como uma perda, a respeito da qual ele podia fazer alguma coisa, e seus sintomas de gripe desapareceram em apenas uma hora.

“Houve um outro caso em que trabalhei com uma escritora, que interpretou uma “rejeição” da parte de uma revista como uma rejeição à sua pessoa, e isso deu origem a vários sintomas. Fazendo com que ela reinterpretasse o evento como o fato de a revista simplesmente ter resolvido não usar o artigo, em vez de considerá-lo uma “rejeição”, os sintomas diminuíram. As palavras possuem um tremendo poder, porque tem a capacidade de desencadear um grande número de associações emocionais. Quando você estiver certo que um dado acontecimento está na base de seus sintomas físicos, examine com cuidado as palavras que estiver usando para descrevê-lo para si mesmo, e verifique se existem outras maneiras válidas de explicá-lo, que possam alterar seu efeito emocional”.

Enquanto estes conceitos publicados em *Imaginação Ativa* datam de 1981, nove anos mais tarde, em *Urban Shaman*¹⁷ **Serge King** amplia sua visão de “*o mundo é aquilo que você pensa que é*”. Diz que traduziu cada princípio da tradição havaiana em uma frase básica para poder ensiná-los no Ocidente e, a fim de revelar a essência, acrescentou vários “corolários” a cada um. Assim, representam uma filosofia prática de vida em direção à “*arte xamânica urbana*”:

“Dependendo de seu ponto de vista, um copo pode estar meio vazio ou meio cheio. Dependendo de seus planos, a chuva pode beneficiar a colheita ou estragar o piquenique. Dependendo de sua

¹⁷ **Urban Shaman**: Xamã Urbano, publicado em 2010 pela Ed. Vida e Consciência no Brasil (N.R.)

atitude, um problema pode ser um obstáculo ou um desafio. Estas são as formas claras, óbvias e fáceis de entender, nas quais seu pensamento afeta sua experiência.

“De modo mais sutil — mas de maneira muito bem documentada nos campos psicossomáticos, psicoimunológicos e na psicologia de motivação — nós sabemos que pensamentos de medo, preocupação, raiva e ressentimento podem causar-nos doenças e diminuir nossa eficiência, ao passo que pensamentos de confiança, determinação, amor e perdão podem fazer-nos sentir bem (*curar-nos*) e aumentar nosso desempenho. Entrando no campo da metafísica, surge a ideia de que pensamentos atrairão telepaticamente seus equivalentes. Em outras palavras, para explicar de maneira bem simples, pensamentos positivos atrairão pessoas e acontecimentos positivos e pensamentos negativos atrairão pessoas e pensamentos negativos. Isto é menos óbvio que os exemplos anteriores, mas milhões de pessoas aceitam este conceito e uma avaliação cuidadosa e honesta de seus pensamentos e de sua vida demonstrarão claramente o efeito.

“Há também uma profunda ideia esotérica, partilhada por muitos mestres espirituais em todo o mundo, de que sua experiência é determinada por sua fé, quer dizer, por aquilo que você crê. Tanto a história antiga quanto a contemporânea estão cheias de exemplos do poder do pensamento sob a forma de prece, fé e convicções para mudar condições físicas, eventos e circunstâncias. Todas estas ideias estão incluídas no princípio desta filosofia —, e há bem mais,

Corolário: Tudo é um sonho.

“Além de reconhecer os efeitos de atitudes, expectativas, telepatia e crenças, os xamãs também cultivam a ideia excepcionalmente sutil que a vida é um sonho, e que de fato nós sonhamos nossas vidas a fim de que se realizem.

“Isto não quer dizer que a vida seja uma ilusão. Significa que os sonhos são reais e que a realidade é um sonho. Significa que a realidade que você está vivendo agora é apenas um dentre muitos sonhos. No começo, isto soa tão estranho que parece confuso e ilógico, porque se você dá um soco numa parede, poderá sentir sua solidez; você pode ouvir sons a sua volta e ver detalhadamente muitos objetos. O que isto tem de sonho?

“Mas pense um pouco: a parede que você socou, não é realmente sólida nem o é sua mão. Ambas são compostas de moléculas, que por sua vez são compostas por átomos, que mormente são campos de energia vibrando a frequências diferentes. A única razão pela qual sua mão não atravessou a parede foi porque ela e a parede estão vibrando em frequências tão próximas que uma interfere na outra. Ao mesmo tempo, as frequências do rádio e da televisão, por exemplo, atravessam a parede e sua mão como se ambas não existissem. Quando socou a parede, você não estava batendo em um objeto sólido. Ao invés disso, dois campos de energia se encontraram e a informação foi transmitida ao seu cérebro, onde foi interpretada em base da memória como sendo a experiência de estar batendo em uma parede.

“E o som que escuta? Suponhamos que seja música, mas na realidade não é música o que está ouvindo diretamente. Você está experimentando um padrão de onda vibratória que se move através

do ar e chega ao seu tímpano e ali é transformada em impulso elétrico nervoso recebido por seu cérebro. Este, então, dá um sinal que você interpreta, baseado novamente na memória, como música.

“Finalmente, os objetos que vê somente são vistos porque a energia luminosa ricocheteia de outros campos de energia e atinge seus olhos, onde as frequências são transformadas em padrões que você interpreta como objetos.

“O que parece ser realidade exterior está realmente dentro de sua cabeça. Isto parece um sonho.

“Enquanto assimila tudo isso, pense um pouco. Nunca teve um sonho de noite que lhe pareceu tão real ou até mais real que sua experiência cotidiana? Então, saiba que a única maneira de diferenciar os dois é que este sonho (*a realidade*) contém mais lembranças com as quais você pode se identificar. Entretanto, desde o ponto de vista do xamã, memórias são apenas outros sonhos. Se nunca teve um sonho tão real, pode ter lido ou ouvido falar sobre pessoas — místicos, bêbados, esquizofrênicos, drogados, insones, doentes, idosos, crianças ou xamãs — os quais tiveram o que os psicólogos e psiquiatras gostam de chamar de “alucinações”, as quais para eles eram reais ou até mais reais que o sonho que chamamos experiência comum (*ou realidade*) — (*alucinação significa “o seu sonho não combina com o meu”*).

“Pense que o único critério que usamos para verificar a realidade dessas experiências é o fato de outra pessoa ter tido a mesma experiência ou não. Mesmo assim não é suficiente. Se estiver com raiva por não ter participado, ou se não gosta do que os outros dizem ter vivenciado, ainda pode considerá-la uma “*alucinação de massa*”.

“Para os xamãs, a experiência que nós chamamos a realidade comum diária é uma *alucinação de massa* ou, para ser mais cortês, *um sonho compartilhado*. É como se todos nós estivéssemos tendo nossos sonhos individuais sobre a vida, que compartilhamos em pontos de acordo ou consenso.

“Se você estivesse agora no meu escritório, poderíamos concordar que estou trabalhando no meu computador que tem um entalhe da palavra amor e um jade entalhado de um *tiki* maori da Nova Zelândia na sua frente. Mas você poderia não sentir ou ver o campo de energia em volta do jade e eu poderia não sentir seu perfume nem sua loção pós-barba, nem ouvir a música vinda dos fones de ouvido de seu walkman.

“Compartilharíamos algumas partes de nossos sonhos e outras partes não. É claro que você poderia chegar bem perto de mim a fim de que eu possa sentir seu cheiro e colocar seus fones de ouvido em mim para que eu possa ouvir música, e eu poderia lhe ensinar como sentir a energia do jade, mas isso não prova nada sobre sonhos e realidade, porque podemos aprender como compartilhar as outras experiências também chamadas de sonhos.

“Os xamãs urbanos sabem que neste ponto de vista há uma conexão prática. Se esta vida é um sonho e se nós podemos acordar plenamente deste sonho, então poderemos mudar o sonho mudando nosso sonhar. Vamos explorar muitas maneiras de mudar o sonho da vida; a maioria delas também deverá funcionar para você, independentemente de você achar que a vida é um sonho ou não.

Àqueles que ousarem experimentar esta ideia, se abrirá uma rica aventura cheia de desafios e oportunidades.

Corolário: Todos os sintomas são arbitrários.

“Existe uma história de um jovem que embarca em uma longa e perigosa viagem a fim de encontrar um velho sábio e lhe perguntar o significado da vida. Quando finalmente encontra o sábio e lhe fez a pergunta, o ancião responde: *“A vida é simplesmente uma tigela cheia de cerejas”*. Primeiro mudo e depois furioso e enraivecido, o jovem disse: *‘Só isso? Eu vim até aqui atravessando oceanos, montanhas, desertos e selvas para encontrá-lo e o senhor me diz que a vida é uma tigela cheia de cerejas’*? O sábio sorriu e respondeu *“Tudo bem, então a vida não é apenas uma tigela de cerejas”*.

“Por incontáveis anos, os seres humanos procuraram encontrar o Significado Fundamental e a Verdade Absoluta, alguma coisa mais sólida e eterna à qual seus *Eu Médios* pudessem se agarrar. Tentaram com Misticismo, Religião, Ciência, Metafísica, Arte e Filosofia a fim de dar sentido à vida e assim sentir-se mais seguros consigo mesmos e muitas vezes para controlar a vida a fim de sentir-se mais seguros exteriormente.

“Os xamãs contribuíram com uma solução própria para resolver a questão do real significado por uma extensão lógica da ideia de que tudo é sonho e o mundo é aquilo que você pensa que é. Se isso é aceito como hipótese básica, então *todos significados são invenções e a Verdade Absoluta é aquela que você decidir que seja*. O significado da experiência depende de sua interpretação ou de sua decisão de aceitar a interpretação dos outros; a decisão de aceitar uma suposição básica é também arbitrária. Portanto, todos os sistemas que descrevem a vida e seus resultados são criações arbitrárias, baseadas em certas decisões de aceitar determinadas interpretações da experiência. O que realmente importa não é se um certo sistema é o verdadeiro (*um conceito arbitrário*), mas exatamente se funciona bem para você.

“O sistema conhecido como **Huna** com seus sete princípios é reconhecidamente arbitrário e criado como qualquer outro sistema. Por isto, não é apresentado como Verdade, mas como um conjunto de hipóteses que permitem praticar a arte xamânica com maior eficácia.

“É parecido com o aprender das escalas musicais ou as regras de perspectiva em pintura — deste modo você poderá praticar estas artes com maior eficácia. Os princípios de qualquer arte são úteis para praticar essa arte, mas não se aplicam necessariamente a uma arte diferente ou a diferentes aspectos da vida. Por esta razão, os sete princípios não são apresentados como dogma, e, portanto, não precisam ser justificados ou defendidos. Se funcionam para você, use-os; se não, escolha outros.

“Um xamã sábio sente-se livre para mudar os sistemas à vontade, de acordo com o que seja mais prático em cada situação. Este corolário também permite um alto grau de tolerância por outros sistemas, porque não são vistos como antagônicos ou ameaçadores senão, simplesmente, como pontos de vista diferentes.

Explorando o poder do pensamento.

“Se o mundo é aquilo que você pensa que ele é, então você deveria estar em condições de mudar seu mundo, mudando seu modo de pensar. Sente-se confortavelmente, mantenha os olhos abertos, vire sua cabeça para a esquerda o máximo que puder e olhe para frente. Em sua nova linha de visão, encontre um ponto de referência do qual se possa recordar e vire a cabeça novamente para frente. Agora feche os olhos, mantenha a cabeça imóvel e imagine que a está virando lentamente para a esquerda, com bastante facilidade e sem esforço algum, passando do ponto de referência até olhar totalmente atrás de si mesmo/a sem nenhum problema.

“Imagine o que sente, o que percebe e o que vê. Então, imagine que está trazendo sua cabeça lentamente de trás para frente. Agora abra os olhos e, fisicamente, vire a cabeça novamente para a esquerda. Você percebe o seguinte: dependendo da sua capacidade de imaginar a sensação em sua mente, descobrirá que a cabeça se moverá com mais facilidade que antes e sua linha de visão irá bem além do ponto de referência anterior.

“Ao mudar seu modo de pensar, o que fez foi mudar seu corpo. Imaginou ser capaz de fazer algo diferente, e seu corpo respondeu ao seu pensamento, sua ordem mental, mudando os limites de sua capacidade no que for possível em poucos instantes. Esta é uma simples demonstração cheia de poderosas implicações”.

Suponha que este seja um sonho ...

Suponha que este seja meu sonho:

A xamã “**Rainbow Turtle Woman**” publicou este sonho em **Huna Work** de abril/98:

“Eu escolhi quem gostaria de ser no meu sonho.

“Posso escolher quem deve sair de meu sonho.

- Isto machucará alguém?
- NÃO. Porque eles decidiram aceitar estar no meu sonho.
- Eles podem sair no momento que quiserem.
- Eles devem criar seu próprio sonho.
- Eles devem compreender que eles criam e sonham seu próprio sonho.

“Estou machucando alguém?

- NÃO. Porque eles aceitam ou recusam através da escolha de seu próprio sonho.

“Até agora criei este sonho com seus acertos e erros, mas sem a percepção de que estou no completo controle de todo o criado.

“Posso tirar o que não quero e posso incluir o que quero, em qualquer momento.

“Em meu sonho aceitei outros sonhos como meus e agora os deixo ir com seus ideais, regras, sentimentos, etc. para que todos voltem para aquele que os criou e a quem pertencem.

“Como sonharei meu novo sonho ampliado?

Agora que sei que sou criador, que sou o dono do meu livre-arbítrio e não machuco ninguém, já que eles são responsáveis por seus próprios sonhos, com plena liberdade de escolher o que quiserem.

Não preciso provar a ninguém que sou mágico, já que criei este sonho anteriormente.

Todas as pessoas que escolhi para compartilhar meu sonho, também escolheram ser saudáveis ricas, felizes e irão vibrar com todos os demais e com tudo na natureza.

Todos os demais no meu sonho percebem que eles são seus próprios sonhadores e criadores.

Todos os demais que não escolhi saíram de meu sonho; vivendo seus sonhos escolhidos pessoalmente sem nenhuma influência sobre meu sonho.

Sempre escolho quem deve estar no meu sonho.

Conflitos sempre estão fora de meu sonho.

Julgamentos sempre estão fora de meu sonho.

Culpas sempre estão fora de meu sonho.

“Meu novo sonho

Quem estará no meu sonho?

Que tipo de sentimentos estarão no meu sonho?

Como será o ambiente, o entorno geral no meu sonho?

Onde morarei?

Que farei no meu sonho?

Que farão comigo aqueles que aceitam meu sonho?

Quanta riqueza e prosperidade escolherei no meu sonho?

Quanta liberdade terei no meu sonho?

Quão saudável serei no meu sonho?

Quanto pesarei no meu sonho?

Quais serão meus limites no meu sonho?

Falarei com plantas, animais, oceanos, rios e com toda a natureza no meu sonho?

Os demais gostarão de mim no meu sonho?

Os demais me julgarão no meu sonho?

Estarei livre das leis feitas pelos homens e das regras feitas pelos demais no meu sonho?

Serei invisível — se escolho sê-lo — no meu sonho?

Serei somente responsável por mim mesmo no meu sonho?

Arrumarei minhas próprias casas no meu sonho?

Cozinharei para mim mesmo no meu sonho?

Sempre estarei cheio de energia gloriosa durante meu sonho?

Terei uma pele bonita no meu sonho?

Terei olhos brilhantes no meu sonho?

Terei lindos cabelos grossos, castanhos, compridos no meu sonho?

Terei bonitos pés e unhas perfeitas no meu sonho?

Terei todo o tempo que quiser para ficar com as pessoas que quero no meu sonho?

A vida será fácil no meu sonho?

Uns com os outros serão complacentes e felizes no meu sonho?

Haverá somente amor no meu sonho?

A paz está sempre no meu sonho.

A beleza está sempre no meu sonho.

A felicidade está sempre no meu sonho.

A abundância está sempre no meu sonho.
A liberdade está sempre no meu sonho.
A criatividade está sempre no meu sonho.
O sucesso está sempre no meu sonho.
O amor está sempre no meu sonho.
O controle está sempre no meu sonho.
A paz está sempre no meu sonho.
A saúde perfeita está sempre no meu sonho”.

Criando um acontecimento “à medida”

Em seu livro *Ten Thousand Whispers*, que leva o subtítulo *Um Guia para a Criação Consciente*, **Lynda Dahl** conta como usou sua capacidade da criação consciente para chegar no horário num dia em que isso parecia impossível. A viagem para participar de um programa de rádio em Nova York teve toda uma série de peripécias.

“Uma tarde cheguei ao aeroporto de Moline, em Illinois, com um bilhete na mão que me levaria à entrevista em New York City. Logo fiquei sabendo que uma forte nevasca em Denver e um tempo horrível no resto do país havia afetado boa parte do tráfego aéreo. Nenhum avião chegava na hora e nenhum partia pontualmente, se é que partia. O terminal estava repleto de passageiros desesperados, eu inclusive, tentando obter qualquer voo — igual ao meu, os outros também tinham sido cancelados.

“O New York Radio Talkshow era um acontecimento especial, e eu não queria perdê-lo de jeito nenhum. Entrei numa fila quase interminável para conversar com uma estressada funcionária sobre as possibilidades restantes, e comecei a visualizar. A entrevista estava programada para daqui há menos cinco horas. Eu então me imaginei entrando no meu hotel, sorrindo ao porteiro, fazendo o *check-in* de passagem e subindo ao quarto para relaxar um pouco antes do show começar.

“A primeira informação recebida no balcão era para esquecer o assunto, voos para Nova York só na manhã do dia seguinte. Enquanto a moça surfava nervosa através do computador, eu me concentrava na visualização. Finalmente ela encontrou um último assento no voo para Chicago — como Chicago fica mais perto de Nova York que Moline, aceitei e corri para alcançá-lo.

“Durante quase todo o trajeto continuei visualizando. Tinha que deixar de lado minha aflição, ou pelo menos diminuí-la. Portanto, fiz esforços concentrados para relaxar, esquecer o fator tempo e permitir-me um pouco de confiança na minha capacidade de resolver aquilo. Decidi não olhar mais no relógio até chegar a Nova York.

“Uma vez em Chicago, o panorama se repetiu: nenhum voo até o dia seguinte, longas filas e no último minuto, um lugar para a cidade mais próxima do meu destino, Newark. Peguei a nova passagem e sai correndo, pensando que, ao visualizar, não havia incluído tanta ginástica nem estresse. Porém, o piloto veio logo com uma notícia ruim; talvez teríamos que esperar mais uma hora na pista pelo engarrafamento da rota. Agora, estourou, pensei, minha última chance se foi. Não

chegaria a tempo a Newark para pegar um táxi. Fazer o quê, vou continuar visualizando e simplesmente ignorar a hora.

“Ninguém me pergunte como tudo aconteceu, mas de certo modo, o tempo se adaptou a mim. Finalmente cheguei a Newark e peguei um táxi, após saber que minha mala tinha ficado em Moline e só chegaria no dia seguinte. Pela primeira vez voltei a olhar no relógio. Ainda havia tempo de passar pelo hotel e fazer o *check-in*.

“Mas a história não termina aqui. Quando voltei ao hotel depois do show, entrou um homem com a minha mala. Que surpresa! A mala tinha viajado comigo nos mesmos voos, mas por algum motivo não chegou à sala de bagagens. Só o Universo é capaz de informar como minha mala conseguiu chegar a Chicago e pegar a conexão até Newark. Também como alcancei estar cinco minutos antes da hora na emissora ...

Imagens na cabeça.

“Quais foram os elementos mágicos que entraram em jogo no voo de Moline para Nova York? Quais os elementos que meu intelecto devia processar criativamente a fim de obter os resultados desejados? Certamente tem a ver com suposições e expectativas, também com imaginação e emoção.

“Essa mistura insólita, essa receita mágica é aquilo que nós acionamos automaticamente para obter o que queremos — e às vezes também o que não queremos. Apenas deixamos de perceber quão especial é a magia envolvida.

“Realmente, essa magia é incrivelmente especial, já que atinge a criatividade de Tudo-o-que-é quando acreditamos; e, igualmente importante, atinge nossa própria magia ao acreditar na estrutura universal que nos apoia. Somos seres mágicos, plenos de criatividade e essa criatividade começa em nossa cabeça.

“Nada entrará em nossa realidade até que vejamos ou sintamos, antes, em nossa mente. Temos de ser capazes de criar, primeiro, um quadro mental ou um sentimento daquilo que desejamos. Se não conseguimos formar um quadro interior básico, não atingiremos os resultados propostos. É preciso ver-se ou sentir-se entrando num posto de gasolina ou caminhando num tapete antes que isso possa acontecer. Poderá ser apenas um brevíssimo foco, quase imperceptível a nossa mente consciente, mas é a precondição. Simplesmente devemos acreditar que é possível, e logo vê-lo ou senti-lo acontecendo.

“Tive de crer que minha chegada a Nova York era uma possibilidade, e depois ver-me ali, para que acontecesse. Se em vez disso tivesse visualizado procurar um hotel em Moline ou dormir num banco de aeroporto de Chicago, isso poderia ter ocorrido.

“Conceituar e visualizar pensamentos são métodos naturais de estabelecer probabilidades — que muitas vezes acontecem sem estarmos muito conscientes disso. Via de regra, um dos fortes empecilhos da vida é não poder ver-se como possuidor.

“Se moramos num gueto e nunca experimentamos o que é riqueza, a fossa entre as duas formas de vida é funda demais para chegar a compreender a possibilidade de riqueza. Filmes e revistas projetam vidas glamorosas, mas será que nós nos vemos no meio delas?

“Aquilo no que nós nos concentramos toma forma, primeiro em nosso espírito e depois no mundo exterior. Quanto maior a intensidade do pensamento-sentimento, tanto antes se torna realidade. Não tem importância se a intensidade envolve um acontecimento agradável ou desagradável, nem se trata de um acontecimento escolhido ou de uma focalização inconsciente — o resultado é o mesmo. Vale o provérbio: “pensa bem o que desejas, poderá realizar-se”.

“A magia da realização na vida se baseia em alguns poucos princípios:

- *Formular o desejo claramente;*
- *Estabelecer uma meta para ele;*
- *Imaginar o desejo cumprido;*
- *Concentra-se nele com intensidade;*
- *Acreditar que é possível.*

“Realmente, vivemos num mundo fantástico. Temos a sorte de estar rodeado da magia que permite realizar nossos desejos. Somos crianças abençoadas do Universo, dotadas de um poder inimaginável e do discernimento para usá-lo. À medida que conseguimos aprimorar a técnica de realização, nossa realidade vai se transformando para nosso benefício”.

Cultura e convicções à luz dos três *Eus*

Um dos méritos de *Seth* é ter colocado o tema das convicções no centro das atenções. De fato, ele é por demais importante para o desenvolvimento humano. Vários autores, não apenas **Serge King** e **Lynda Dahl**, publicaram suas ideias a respeito. Nem eu resisti ao seu fascínio. No Seminário Internacional de Huna realizado em Santa Fé, New Mexico, EUA, em 1998, participei com a seguinte palestra:

Na minha opinião, há alguma coisa na história do Ocidente que lembra os três *Eus* da sabedoria **Huna**. Até a Idade Média, as pessoas viviam, predominantemente, no seu *Eu Básico* — quer dizer, em seu eu emocional que estava em contato natural —, se bem que muitas vezes de modo inconsciente — com o seu *Eu Superior*. O Homem se compreendia como sendo parte da natureza, e percebia a natureza como uma extensão de si mesmo.

Questões fundamentais sobre a vida e o mundo eram respondidas, satisfatoriamente, pelas religiões. Rituais e símbolos alimentavam a imaginação do eu emocional, e também satisfaziam à maioria dos anseios espirituais, aquilo que hoje chamamos “ir à procura de nosso *Eu Superior*”. Na verdade, tratava-se de um mundo mágico: por exemplo, as coisas nunca eram “somente o que são”. Eram mais que isso: elas tinham na consciência humana, uma dimensão adicional, uma dimensão não material que era considerada a essência de sua realidade.

Em que momento as coisas se tornaram “somente o que são”? Isso tem a ver com a mudança das ideias e dos alicerces da cultura nos últimos quatrocentos anos. O Cristianismo oferecia certezas absolutas: seus valores davam a pessoas de cunho emocional, e sobretudo, àquelas mais medrosas, um sentimento de segurança.

Porém na era moderna esse leque de convicções que não dava lugar a dúvidas começou a ser questionado. Em termos gerais, ao longo dos séculos, as igrejas cristãs foram perdendo, pouco a pouco, parte de seu antigo poder abrangente de influenciar as pessoas. Paralelamente, as convicções religiosas, como instrumento para explicar o sentido da vida, enfraqueceram. Uma espécie de desintegração tinha começado, uma partida geral para novas ideias e para novos horizontes. Através das ideias de Bacon e Descartes, Newton e Galileu, o mundo foi “desencantado”, a crença na razão firmemente instituída.

A partir do século XVII, a história vivenciou uma marcha triunfal da razão e do inquestionável domínio do *Eu Médio*. O mundo emocional, considerado não confiável, foi relegado a uma caverna escura, onde somente Freud veio resgatá-lo “cientificamente”. A razão e o intelecto se compreendiam como a parte mais digna do ser humano, o seu estágio superior. De tal modo que o intelecto, o *Eu Médio*, sentia (e sente) dificuldades em fazer um contato voluntário com o seu *Eu Superior*.

Conclusão: o Homem moderno, mormente unilateral por estar centrado preponderantemente no seu *Eu Médio*, ocupou o lugar do Homem medieval, bilateral, mais fixado no seu *Eu Básico* e em comunhão visceral com seu *Eu Superior*. Aqui cabe uma ressalva: não está se afirmando aqui que a razão não seja confiável. Bem pelo contrário. Impressionantes conquistas e realizações das ciências, da tecnologia, tem provado, exaustivamente que a especialização humana em apenas um nível de consciência é capaz de brindar frutos abundantes. A glorificação do intelecto é, talvez, a maior aventura do gênio ocidental: extraordinária em seus resultados magníficos, porém, extraordinária também em sua unilateralidade reducionista!

De modo geral, o Homem ocidental decidiu dirigir sua energia ao mundo exterior e ignorar, em grande parte, realidades interiores. Esta postura está baseada em uma metafísica pessimista, uma metafísica tão pessimista que considera a natureza do ser humano como intrinsecamente “má” — portanto, suspeita-se dela. Resultado: via de regra, não confiamos na natureza, não confiamos nas pessoas, não confiamos em nós mesmos.

Com base nesta convicção, quem tem acesso à verdade é unicamente a razão, não a experiência interior. Mas não há demonstração científica que o raciocínio científico é o único correto e verdadeiro. Esta crença distorcida ignora o fato de que pesquisas criativas muitas vezes partem de ideias espontâneas e especulações sem regras. Nesta visão, a fonte da intuição e da imaginação é o eu emocional inspirado pelo *Eu Superior*.

A supremacia unilateral da razão, junto à desconfiança em tudo o que pode estar em níveis acima ou abaixo dela, nega a natureza holística da vida e do Homem. Leva a um desastroso empobrecimento das perspectivas. Após quatrocentos anos de “desencantamento”, eis aqui os valores comuns da “elite esclarecida” ocidental:

- • *amor tem a ver com a libido;*
- • *opinião política tem a ver com classe social;*
- • *religião tem a ver com fantasia;*
- • *pobreza tem a ver com falta de oportunidade*

São estes os valores de uma humanidade sem ilusão nem esperança.

Segundo *Seth*, mostram quanto os pensadores de cunho pessimista Darwin, Marx e Freud deturparam o entendimento natural do Homem e da natureza. Para infelicidade de milhões, foi a compreensão distorcida das ideias de Darwin que talvez haja causado o dano maior. Defendia que cada um tinha direito a procurar a própria felicidade — correto — à custa dos demais e à custa da natureza — duplamente errado —, até haveria o direito de lutar contra os demais para garantir o próprio bem-estar. Foram estas mal interpretadas convicções que serviram para justificar a exploração do Homem e a destruição progressiva da natureza.

Nesta travessia, perdeu-se a sabedoria elementar de que tudo na natureza está baseado na cooperação e não na disputa nem na competição. Redescobri-la é o desafio de nosso tempo. Isso não implica abandonar o guia da razão esclarecida nem a responsabilidade de *Eu Médio*. De modo algum. Significa, sim, aceitar a existência de nosso espírito emocional e de nosso Espírito Parental, em harmonia com os seus respectivos papéis no ser triuno.

Para o ser humano, quase tudo é possível. Sempre pode mudar. É possível elevar o conteúdo das mensagens culturais, tornando-as holísticas, alimentando os três *Eus*, não apenas um. Esta decisão, é claro, depende dos formadores de opinião e de cada um de nós. De todo modo, teria amplas consequências. Para nós, significaria, por exemplo, sentar o *Eu Básico* junto conosco no banco e tratá-lo como eu irmão. E significa honrar o *Eu Superior* como a Luz da Vida. Intuição e Intelecto, de mãos dadas, a caminho da Transcendência. Vivenciar esta trindade trará muitos benefícios a nós mesmos ... e a nossa cultura também.

O mundo é aquilo que você quer ver nele

Suzan H. Wiegel é uma curadora europeia que, poucos anos atrás, estabeleceu contatos com Kahunas à procura de seu saber espiritual. Graças a esses contatos, escreveu dois livros, mencionando inclusive as essências havaianas que ela trouxe para o Ocidente. Da espiritualidade polinésia tem, portanto, uma visão de primeira mão, fato que demonstra ao apresentar numerosos exemplos de como praticar as “leis” de energia.

“As sete leis de energia da vida surgiram, originariamente, de termos havaianos com um profundo significado espiritual. Por usar apenas doze letras, o alfabeto do Havaí parece simples, porém, através dele expressa profundas verdades humanas e psicológicas. Conhecedor da linguagem Huna, **Serge Kahili King** tem o mérito de haver traduzido esses termos para conceitos

compreensíveis para o homem moderno. Meu mestre Kahuna, Ali'i valeu-se dessas interpretações para me transmitir o que tinha a dizer:

“O vencedor se revela já na partida — o perdedor também. Você mesmo decide quem quer ser: um ou outro. Você faz parte das pessoas que vivem dizendo: “devo ir trabalhar”, “preciso fazer compras”, “devo, preciso ...”? Deste modo, está bloqueando sua energia pelo padrão mental “eu devo ...”. Dever não é desejar ou querer. Esse padrão passa a mensagem a seu Eu Básico que você é escravo daquele que lhe diz que você “deve” fazer isso ou aquilo. Ao se lembrar que é você quem decide isso, sua energia volta ao equilíbrio.

“Nós temos a habilidade de pensar criativamente. A expressão: ‘ele vive em outro mundo’ encerra uma verdade. Essa pessoa vive em outro mundo porque pensa e sente de modo diferente, já que sua consciência cria para ele situações que soam inimagináveis para quem o julga. Se tal pessoa pudesse pensar de modo diferente, ou melhor, se quisesse pensar de modo diferente, poderia criar o mundo que realmente desejasse. A diferença está apenas no modo de pensar e a firme convicção disso estar certo.

“Suponhamos que tanto D. Teresa quanto D. Márcia sentem que seus *Eus* Superiores as incitam a se desenvolver e começar cheias de entusiasmo algo totalmente novo. Ambas pensam de maneira intuitiva: “na realidade gostaria de abrir uma floricultura”. Ambas, portanto, tiveram a mesma intuição, vinda do guia interior, mas agora ela tem de ser levada à prática. E a realização depende dos pensamentos que vem após essa intuição.

“O pai de D. Tereza possuía um negócio que não ia bem, de modo que um dia entrou em falência. Ao refletir sobre sua intuição, veio a ideia: “*não, melhor não; investir um monte de dinheiro e trabalho e, no final, acabar como meu pai*”. Certamente, ela não está consciente de que seus pensamentos limitantes bloqueiam seu desenvolvimento e sua alegria de viver. Ela cria para si um mundo de medos e hesitações apenas através do poder de seus pensamentos. Não é o destino que a limita, é ela mesma que o faz.

“D. Márcia reage de outra maneira. Ao refletir sobre sua intuição, que talvez nem reconheça como vinda do *Eu Superior*, pensa: “*que boa ideia! Sempre gostei de lidar com flores, e o que começo com alegria, também costuma dar certo*”. Assim motivada, logo coloca a ideia em prática, e em pouco tempo abre sua própria floricultura. Ela pensa o bem, quer o bem e assim cria seu próprio mundo, que deste modo chega a ter a sua cara.

Prática: Penso o bem.

“Se deseja mudar algo na sua vida, o primeiro passo consiste em mudar seus desejos e metas. Comece por esclarecer o que você espera de você mesmo.

“Anote tudo com o que você não concorda em você mesmo, e tudo o que você pretender atingir. Reflita acerca das consequências que essa realização traz consigo, e sinta de antemão o que acontecerá no seu interior. Muitas pessoas mostraram como fazer: Leonardo da Vinci, Abraham Lincoln, Albert Einstein, Martin Luther King, Soichiro Honda e outros. Todos eles deram um decidido primeiro passo para uma vida realizada começando a elevar suas metas e esclarecendo seus desejos

e expectativas. Deste modo não apenas “cobram” mais da vida, também acham possível mais coisa acontecerem.

“Se deseja elevar suas metas, mas no fundo não acredita que isso seja possível algum dia, então está se sabotando a si mesmo. Talvez nem tente, já que sua dúvida bloqueia boa parte de sua energia. É claro que assim não chegará a ter uma convicção profunda. Nossas crenças e padrões de pensamento são algo assim como “ordens” não questionadas. Eles decidem como será nosso mundo, o que será possível e o que não, o que podemos realizar ou deixar de fazer. Portanto, se desejamos uma mudança definitiva para melhor em nossas vidas, podemos examinar nossas crenças e padrões de pensamento e mudá-los se for o caso.

“Apenas uma forte e profunda convicção nos leva onde queremos ir. A vontade é o motor que dá força aos pensamentos para assim torná-los criações. A vontade possui um poder enorme. Quanto mais for usada, mais forte vira. E aqui tanto a intensidade quanto a profundidade dos sentimentos são decisivos.

“Se começa elevando sua meta e depois se convence de que realmente quer e poderá atingi-la, também achará um caminho de realizar seu projeto. Imagine sua meta de forma vivida, com todos os detalhes. Veja-se realizado e feliz por ter chegado lá. Esse sentimento “antecipado” de contentamento e realização é a força que o “puxará” em direção à meta. Os pormenores surgirão à medida que vai caminhando.

“O conhecimento não é suficiente. Você tem de agir. O *Eu Básico* precisa ser convidado a colaborar, já que ele gosta mesmo de nos ajudar. O *Eu Básico* é o reservatório de todos nossos padrões de pensamentos e pode, se devidamente acionado, realizar a “limpeza” e reprogramação.

Prática: Eu devo fazer ...

“Este exercício serve para descobrir o tipo de energia que “frases eu devo fazer” desencadeiam em você e se está em condições de mudar, positivamente, a energia talvez indesejada desses padrões de pensamentos fortemente estabelecidos.

“Peça a um amigo ou amiga para ouvi-lo durante quinze minutos. Ambos se sentam frente a frente em cadeira confortáveis. Seu parceiro apenas vai ouvir o que você diz sem denotar qualquer opinião através de gestos, mímica, piscar de olhos ou outros meios. Peça que tome algumas notas.

“Durante cinco minutos, relate tudo o que você “deve” fazer, por exemplo, “devo cozinhar”, “devo cuidar das crianças” e assim por diante.

“Se não se lembra de mais coisas, repita a última frase, mas continue no fluxo da conversa. Observe também durante esses cinco minutos como você se sente, o que acontece no seu corpo e como você reage emocionalmente.

“Agora comece outra rodada de cinco minutos, repetindo tudo o que recorda que você “deve fazer”, mas substituindo a palavra “devo” por “quero”, e agregando a frase “eu me decido por isso”. Novamente, observe como se sente e o que acontece com você.

O mundo é o que você pensa que ele é: Resumo

Eugenia Lerner começa resumindo o primeiro dos sete princípios deste modo:

“O pensar é entendido aqui em sentido amplo, no qual estão incluídas as ideias, crenças, convicções, suposições e imagens mentais, tanto no seu aspecto consciente quanto inconsciente. Este princípio sustém basicamente que nossos pensamentos contribuem para gerar nossa experiência da realidade.

“Pode se entender este princípio em um nível mais literal e noutro mais metafísico e esotérico. No sentido mais literal, afirma que não são os fatos que determinam nossa experiência da realidade, senão as ideias, juízos e interpretações acerca desses fatos. Por exemplo: obter uma promoção no trabalho é um fato. Este fato muda nossa realidade, mas essa mudança não depende só do fato, senão de nossas crenças — - conscientes ou inconscientes — a respeito dele.

Se pensarmos, por exemplo, que somos aptos para a nova tarefa, que a promoção é merecida e favorável ao nosso crescimento, teremos um tipo particular de experiência. Se, ao contrário, pensamos que o novo cargo traz demasiada responsabilidade, que não estamos suficientemente capacitados para tanto e que outra pessoa está mais preparada que nós para a função, nossa experiência será muito diferente.

Em um nível menos evidente, este princípio afirma que foram também nossas crenças e convicções as que contribuíram à promoção. Dizemos contribuíram porque nós não controlamos a realidade. *A realidade é a confluência de uma infinidade de variáveis.* Nossas crenças podem favorecer ou não a promoção, não podem estabelecer que aconteça em um momento e lugar determinados. A imagem que temos de nós mesmos, as crenças a respeito de como somos e quais os nossos talentos, defeitos e possibilidades na vida, abrirão alguns caminhos e fecharão outros, facilitarão certos sucessos e não outros. Com relação ao exemplo da promoção, poderíamos dizer que: se em termos gerais acreditamos que podemos obter melhores posições, é mais factível que as obtenhamos. Não podemos forçar uma promoção, mas sim podemos criar condições para obter de alguma maneira um cargo melhor em algum momento.

Desde uma perspectiva mais metafísica e esotérica, este princípio assevera que os pensamentos são energia eletromagnética. Os pensamentos são uma forma muito sutil de matéria, são energia. Esta energia tem a capacidade de atrair circunstâncias à maneira de imã e de cristalizar-se naquilo que chamamos realidade objetiva. O que quer dizer isso? Que a energia dos pensamentos, quando possui suficiente força ou carga energética, cria formas. Cria o que somos e nossas circunstância. Se usamos novamente o exemplo da promoção, poderíamos dizer que uma forte convicção de que obteremos

um cargo melhor pode atrair concretamente esta possibilidade de diferentes maneiras. Talvez vemos casualmente um anúncio de jornal, ou um amigo nos liga para dar essa informação, ou alguém nos oferece um contato inesperado. O pensamento *“estou convencido que posso achar um trabalho melhor”* se manifesta concretamente em uma cadeia de acontecimentos que podem culminar na oferta de um trabalho melhor.

Uma vez mais, isso não quer dizer que, individualmente, podemos concretizar tudo o que queremos a cada momento. A fim de gerar a energia suficiente para que algo se manifeste, muitas vezes é preciso que todo um grupo humano ou comunidade pense na mesma direção. Para chegar à lua, por exemplo, foi necessário que muitas pessoas acreditassem na possibilidade. Muito antes que começassem os preparativos concretos para esta travessia, existia apenas a fantasia de alguns, mas chegou a concretizar-se quando muitos a acharam possível.

Quando possuem a força necessária, nossos pensamentos produzem efeitos no nosso corpo, na nossa saúde, na nossa relação com nós mesmos e com os demais. Podem também manifestar nossos desejos, metas e projetos. Os pensamentos operam como co-criadores de nossa realidade.

Em linhas gerais, pensamentos saudáveis criam condições físicas saudáveis, pensamentos harmoniosos geram relações harmoniosas, crenças de prosperidade geram prosperidade”.

Capítulo 5.

Três princípios espirituais

O 2º Princípio:

Você não tem limites.

Dizer que nós criamos nossa própria realidade é parte de uma visão metafísica do mundo, uma tradição de tempos longínquos. O Caibalion dizia que o Universo é mental. É muito antigo o conhecimento deste fato, pois já uma escritura hindu afirmava há milênios: “o Homem se converte em aquilo que ele pensa”.

Ao falar das *formas de pensamento*, a psicofilosofia **Huna** reafirma o saber dos teosofistas que os pensamentos são “coisas” no mundo oculto; isto é, além de ser uma força, produzem certas formas mentais com uma duração proporcional à intensidade que as engendrou. Além disso, essas formas mentais conscientemente feitas e bem empregadas, podem produzir resultados efetivos no mundo físico.

Como os princípios Huna estão baseados em séculos de sabedoria, para muitos deles encontram-se referências em antigas escrituras. Isso também vale para este princípio: “**não há limites, tudo é possível**” enunciado assim por **Serge King**: *não existe coisa oculta a você, nenhuma barreira entre você e seu corpo, entre você e o mundo que o cerca ou entre você e Deus. Quaisquer divisões usadas para discussão são termos referentes a funções e/ou conveniência, já que a separatividade é apenas uma útil ilusão*”.

Por sua parte, **Emmet Fox**, em sua interpretação do Pai Nosso, argumenta deste modo: “*Sendo o Homem a manifestação ou expressão de Deus, ele tem um destino ilimitado a sua frente. Sua missão é expressar; de maneira concreta e definida, as ideias abstratas que Deus lhe fornece e, a fim de fazer isso, ele deve ter poder criador. Se não tivesse esse poder, seria apenas uma máquina, através da qual Deus se expressaria — um verdadeiro autômato. Mas o Homem não é um autômato; tem uma consciência individualizada*”.

Em **Imaginação Ativa**, Serge King é taxativo ao abordar este princípio: “*suas únicas limitações são aquelas com as quais você concorda*”. E explica:

“Na qualidade de ser humano, você realmente não tem muitas limitações. Confesso que tenho muita dificuldade para descobrir alguma que não tenha sido superada por alguém, em algum lugar,

em alguma ocasião. E, como todos temos a mesma origem, o que é possível para um ser humano é potencialmente possível para qualquer outro.

“A juventude não é uma limitação. Tem havido crianças-prodígio em quase todas as áreas, e estudos recentes mostram que o QI de crianças aparentemente bobas pode sofrer um dramático aumento com a simples providência de lhes oferecer um professor que acredite que elas são mais inteligentes do que se mostraram até então. Tivemos capitães de navios, durante a Revolução Americana, que tinham entre 16 e 19 anos de idade; há pouco tempo, tivemos muitos exemplos de pessoas com menos de 25 anos, inclusive adolescentes, que se tornaram empresários bem-sucedidos, alguns até milionários; e estamos vendo cada vez mais jovens no início da adolescência tornando-se estrelas nas Olimpíadas.

“A velhice não é uma limitação. Existem pessoas idosas, na casa dos 80, que estão começando com sucesso novas profissões; algumas pessoas mais velhas possuem vitalidade física suficiente para executar proezas surpreendentes de força e resistência em esportes, como natação, levantamento de peso e corrida; muitos idosos estão partilhando com êxito sua sabedoria e perícia em vários projetos de desenvolvimento pessoal, e eu inclusive conheci alguns que eram voluntários do Corpo de Paz na África.

“O estado do corpo do indivíduo não é uma limitação. Pessoas com graves deficiências físicas transformaram-se em atletas de renome; outras aprenderam a usar a mente para serem bem-sucedidas nos negócios, na política ou na educação (*meu excelente professor de Shakespeare na faculdade era cego*); membros amputados podem ser substituídos por próteses; e pessoas habitualmente fracas chegaram a levantar veículos diante da pressão que sentiam para livrar vítimas de acidente.

“A pobreza não é uma limitação. Andrew Carnegie começou paupérrimo, e o mesmo aconteceu com inúmeras outras pessoas frequentemente mencionadas nos livros de autoajuda. Fazer parte de uma minoria étnica não é uma limitação. Embora ainda existam direitos civis e oportunidades a serem adquiridas, os negros, os chicanos e outros mostraram que podem ser bem-sucedidos em todas as áreas que conheço.

“Ser mulher não é uma limitação. Existem, também neste caso, preconceitos a serem superados e direitos a serem conquistados para as mulheres como um todo, mas elas também demonstraram sua capacidade de terem êxito em qualquer atividade. Ser ex-presidiário não é uma limitação. Apesar do preconceito social, muitos ex-presidiários conseguiram tomar-se advogados, escritores famosos e empresários bem-sucedidos.

“Apresentei estes poucos exemplos para enfatizar o fato que, não importa quais as limitações que você possa julgar, elas só são limitações porque você assim as considera. E enquanto continuar pensando que elas o estão impedindo de fazer o que você deseja realizar, e exatamente isto que elas farão.

“Se você quiser se libertar da armadilha, não pense nelas como limitações e, sim, como condições ou fatores que você precisa levar em consideração na sua estratégia para atingir o êxito na sua vida.

“O que outra pessoa pode fazer, você também pode. Talvez você não esteja interessado em fazê-lo com a mesma intensidade, mas você certamente é capaz de realizá-lo no grau que quiser. Se encaradas como condições com as quais você tem que lidar, as limitações deixam de ser barreiras no seu caminho de vida para se tornarem, em vez disso, condições do percurso. Rochosas, escorregadias, sinuosas ou íngremes, elas determinam apenas o que você terá de fazer para chegar ao fim; elas não o impedem de chegar lá. Você mesmo cria obstáculos ao se sentar e ficar reclamando das condições do percurso em vez de simplesmente avançar. E você tem potencial para suavizá-lo”

Serge King volta ao tema em **Urban Shaman** e explica o princípio da ausência de limites com mais detalhes: “À primeira vista, isto parece um absurdo, porque podemos vivenciar limites à nossa volta. Nossos corpos só podem crescer até um certo ponto, só podemos enxergar até uma certa distância, só podemos ouvir dentro de uma certa frequência, podemos viver sem respirar por tempo limitado, a Terra tem um certo tamanho e temos uma certa quantia de dinheiro no banco. Sem limites?

“Sim, sem limites. O Universo é infinito, como tem que ser, se o mundo for aquilo que pensamos ser e se tudo for um sonho. Como, então, explicar as limitações que experimentamos? Uma forma é reconhecer duas espécies de limitações: a criativa e a filtrada

“Um Universo infinito indica uma experiência infinita, que é o mesmo que não ter experiência, porque não haveria nenhuma diferenciação, contraste ou sensação de mudança. O conceito de limitação criativa indica o estabelecimento deliberado de limites dentro de um Universo infinito a fim de criar experiências particulares. Nosso campo de experiência física, por exemplo, é arbitrariamente limitado por nosso natural alcance de percepção das frequências de visão, som, tato, gravidade, distância e tempo, exemplificando as mais importantes e também as extensões daquelas que podemos fazer com instrumentos mecânicos e habilidades psíquicas.

“Sem estas aparentes limitações, não poderíamos nem mesmo experimentar esta dimensão. Se aceitamos um Universo infinito, não há razão lógica que não possam existir outros seres, que se vejam como fisicamente reais tal como nós nos vemos, que sejam capazes de ver numa faixa de frequência ultravioleta, de ouvir numa frequência ultrassônica e de conectar-se a ondas de rádio através do tato.

“Por tudo que sabemos, cada um de nós experimenta a mais leve intromissão dos outros em nossos “*espaços particulares*” de um modo que podemos chamar de estático. Então, este Universo físico de nossa percepção, pode ser o efeito de uma escolha criativa de fatores limitantes, por parte de Deus ou de nosso *Eu Superior*, que nos capacitam a experimentar a vida na Terra.

“Vamos trazer este tópico a um nível mais compreensível. A vida é como um jogo de damas. Num tabuleiro de xadrez, que aqui representa a dimensão física, há sessenta e quatro quadrados — a metade pretos e a metade brancos — com vinte e quatro peças, doze de cada cor. No começo do

jogo, você tem suas peças enfileiradas de um lado e seu parceiro de outro. As regras dizem que você pode movê-las para frente e tomar as peças de seu parceiro pulando sobre elas, e quando alcançar a última fileira dele, dobrá-las e constituir uma dama, que então poderá movimentar-se em qualquer direção. Antes de começar o jogo, não há nada que realmente lhe impeça mover todas suas peças em qualquer direção, tomar as peças de seu parceiro e jogá-las fora para que não as mova. Poderia fazer isto, mas neste caso não estaria mais jogando damas. As regras estabelecidas são limitações criadas a fim de permitir o jogo.

“É assim que o xamã vê a vida. Só que o jogo do xamã é mais como se usasse o mesmo tabuleiro, mas mudasse as regras e as peças de maneira que lhe permita jogar xadrez; com isso, aumentam as possibilidades da experiência dentro da mesma dimensão. A limitação criativa nos permite melhorar nossas habilidades criativas, já que nos obriga a concentrar o foco numa certa área e a interpretar a experiência. Mesmo num jogo de alcance limitado como o xadrez, a mente humana ainda não descobriu todas as suas possibilidades inerentes.

“Em contraste, a limitação filtrada é usada aqui para mostrar limitações impostas por ideias e convicções que inibem a criatividade, em vez de estimulá-la, como crenças que reforçam a incapacidade e a falta de esperança ou apoiam a vingança e a crueldade. Recentemente conversei com uma pessoa que expressou uma raiva incontida pela dor e o sofrimento do mundo. Estávamos discutindo isso, num lugar cheio de amor, paz e harmonia. A obsessão dessa pessoa com o sofrimento era tão forte, que estava bloqueando qualquer experiência contrária e tornando quase impossível fazer alguma coisa para aliviar esse sofrimento. Limitações filtradas levam a uma redução da percepção e da experiência sem conter o potencial para uma ação positiva.

Corolário: Tudo está interligado.

“Em muitas culturas xamânicas tradicionais, a ideia de que tudo está interligado é representada geralmente pelo símbolo de uma teia de aranha. O xamã é a aranha que tece a teia (*da vida*) em um sonho lúcido de fios finos, vindos de dentro. A teia não apenas representa o sonho da vida, mas também a inter-relação.

“Cada parte da vida é ligada a todas as outras e o que afeta uma afeta todas, em graus diferentes. Um simples pensamento de amor ou ódio afeta a todo o Universo, mas seu corpo, provavelmente, será mais afetado que a estrela Betelguese, assim como uma mosca ou uma folha afetarão a parte da teia que tocam mais do que o restante, embora toda a teia chegue a tremer. Mesmo tendo sido empregada a teia, no sentido metafórico tradicional, para explicar a conexão metafísica entre os mais variados corpos, alguns podem preferir pensar na conexão em termos de campos eletromagnéticos que se interpenetram numa ordem infinita.

“Se aceitamos tal interligação, também podemos admitir a possibilidade da influência exercida a uma certa distância, que os xamãs costumam praticar e usar para muitas manifestações e tipos de cura.

Corolário: Tudo é possível.

“Se não há limites, então, naturalmente, tudo é possível. Tudo que se tem a fazer é acreditar nisso (*isto vem do Primeiro Princípio*). Pelo fato de não estar sozinho no Universo, o grau em que algo possa ser compartilhado depende das convicções dos demais. Talvez você consiga levitar na privacidade de seu quarto, mas dificilmente na presença de pessoas descrentes. Por outro lado, a crença de alguém na possibilidade de levitar poderá ser tão forte, que você, na presença dele, poderá elevar-se do piso, mas não quando estiver só ou na presença de outras pessoas. Viajar às estrelas é possível, mas o único modo de transmitir essa possibilidade em nossa cultura é através de filmes ou livros (exceto pelo que afirmam certas pessoas que podem ou não ter tido uma experiência física).

“De acordo com as escrituras cristãs, até Jesus teve dificuldades de fazer milagres em sua terra natal, porque o povo não acreditava que o filho do carpinteiro pudesse fazê-los ou tivesse tais poderes (como me foi explicado, no entanto, são possíveis outras interpretações sobre isso). De todo modo, quanto mais pessoas acreditam que a mudança que se quer fazer é possível, mais fácil isso acontecerá.

Corolário: A separação é uma ilusão útil.

Conheço pessoas que estão tão presas à ideia e à experiência de interligação e de relacionamento que, ou ficam imobilizadas pelo medo das consequências imprevisíveis provenientes de seu mais leve pensamento ou ação, ou se tornam profundamente envolvidas na dor e no sofrimento dos demais. Nessas horas, é saudável injetar um pouco de separação criativa, a fim de que tais pessoas funcionem melhor.

O medo faz você perder a visão de seu papel de tecelão dos sonhos, e a hipótese temporária da independência de todas as coisas ajudará a trazê-lo de volta ao equilíbrio. Do mesmo modo, a simples empatia torná-lo-á tão desamparado quanto as pessoas que sofrem. Uma das soluções é adicionar uma dose de separação, trocando-a por compaixão, dentro da qual terá a percepção do sofrimento, mas saberá que não está passando por ele. Assim, poderá ajudar o sofredor a libertar-se do sofrimento. O ponto principal é que realmente não há limites — portanto, como um xamã urbano, sentir-se-á livre para criar limites quando eles lhe forem úteis.

Explorando as conexões energéticas.

Com uma ou mais pessoas, estenda suas mãos com as palmas viradas para cima uma para a outra a poucos centímetros de distância. Em poucos minutos, começará a sentir uma sensação de calor, frio ou formigamento. Movendo as mãos muito lentamente em direção ao seu/sua parceiro/a, poderá sentir uma sensação de pressão, como se as estivesse empurrando contra um magneto ou um leve balão. Em seguida, mova as mãos para mais longe e sinta novamente a sensação. A intensidade do que sentirá ao movê-las para mais longe, dependerá de sua sensibilidade. A coisa mais importante é saber que esteve tocando diretamente a energia da outra pessoa. Essa energia é uma parte tão

íntima de um ser humano quanto seu corpo. Nós não terminamos em nossa pele. Somos todos ligados a tudo, porque não há limites”.

Não há limites para você

A curadora **Suzan Wiegel** e seu mestre *Kahuna Ali'i* se ocuparam das leis de energia, formuladas por **Serge King** com base em conceitos havaianos; Suzan apresenta aqui a interpretação de Ali'i dos limites:

“Pouco tempo após nascer começamos a descobrir que em todo lugar, aparentemente, existem limites. Volta e meia nos deparamos com limites, e percebemos que não podemos avançar sem impedimentos. Somos convidados a aprender e aceitar limites. Se mais tarde, já adultos, não “**re-**pensamos” o que os outros pensaram de nós, continuamos acreditando que essas limitações são bastantes fixas e quase inamovíveis. Ante essa constatação, muitas pessoas ficam resignadas, dizendo: “*você terá que viver com isso*”. Ou, quando se trata de agressões, “*eu me rebelo contra isso*”. No pior dos casos, chega-se a uma agressão de si mesmo, “*pois bem, devo-me conformar com isso*”, e desta maneira eles mesmos se reprimem.

Todas essas reações mentais e emocionais bloqueiam nossa energia. O terrível aqui é que, no curso da vida sobra cada vez menos **Mana** para uso diário. Segundo a lei que “*tudo flui para o lugar de menor resistência*”, esses autobloqueios absorvem cada vez mais energia e consolidam os padrões negativos.

“Com certeza você já sabe como essas atitudes funcionam: “espero que eu não pegue gripe também”. Esse pensamento consome energia. Quanto mais pensamos deste modo, tanto mais energia absorve esse receio. Com isso começa a diminuir nossa resistência — já que boa parte da energia **Mana** foi absorvida pelo padrão negativo — e finalmente acabamos mesmo pegando gripe.

“Logo depois vem o pensamento, só aparentemente lógico: “sabia que ia dar nisso”. Com isso reforçamos a perda de energia desnecessária. Em uma situação dessas, algumas pessoas podem pensar: “*mas eu tinha razão*”. **Sim** e **não**. Se a lei psicológica é compreendida, vamos pensar de outra maneira: “*não vou me contagiar porque tenho suficiente capacidade de resistência*”. Aí não adoecemos mesmo, e aparentemente, também aqui acabamos tendo razão. Portanto não se trata de ter razão ou de confirmar nossas expectativas, senão de compreender as leis psicológicas e usá-las a nosso favor.

“A física moderna confirma o que os antigos místicos acreditavam: desde a matéria grosseira até as estruturas sutis, tudo se encontra em processo de constante vibração. Neste universo infinito, cada partícula, cada campo, cada espírito possui sua própria vibração.

“No mundo material, somente percebemos os limites porque, por exemplo, as moléculas de uma parede apresentam um padrão de vibração grosseiro similar ao das moléculas de nossa mão. Para nossa mão, a parede é um limite, mas não para nossos pensamentos e sentimentos. Em pensamentos

e sentimentos, em sonhos e visões podemos nos movimentar livremente, longe das paredes que limitam nosso corpo no momento.

“Uma vez que aprendemos a direcionar nossa atenção, nossos pensamentos podem estar no Havaí, na lua ou no plano espiritual interior em questão de segundos. *“A atenção segue o fluxo da energia”*. Algumas pessoas “treinaram” passar mensagens para outras — que as recebem —, através de longas distâncias,

“Isso é realmente uma questão de vontade e treinamento. Todos os nossos costumes são padrões de pensamentos que nós mesmos criamos, geralmente por própria escolha. Portanto, também podemos revisá-las e, dado o caso, mudá-las.

“Para os xamãs aventureiros do Havaí, esta vida é um “jogo”. Isso não quer dizer que não a levem a sério, senão que em todo momento ficam conscientes que eles mesmos decidem seus padrões de pensamentos e reações emocionais. São eles que criam as regras do jogo segundo as quais se desenrola o “jogo” de sua vida.

“Em primeiro lugar, os padrões de pensamento constituem uma espécie de limitação. Por outro lado, são livremente intercambiáveis! Assim sempre pode surgir um novo jogo, começar uma nova vida. Nada precisa acontecer novamente, nada na vida tem de ser monótono ou mesmo cansativo.

“Em qualquer momento, você pode mudar “significativamente a sua vida aqui e agora, se tiver vontade.

Você tem condições de mudar muitas coisas:

- Sua postura corporal — você pode expressar alegria, coragem e dinamismo, e com isso reforçar essas qualidades, ou desânimo e deixar-se estar;
- Seu entorno no lar, criando um ambiente harmônico, uma ordem prática sem ser exagerada, ou procurar um lar talvez mais agradável que o atual;
- Se reagir a influências externas negativas da mesma maneira ou decidir procurar o bem e elevar seu espírito com pensamentos e sentimentos alegres e positivos (o que também eleva o meio em que vive);
- Suas ações cotidianas — aquilo que você diz às outras pessoas, e como o diz.

“Esses exemplos são apenas uma pequena amostra das inúmeras mudanças possíveis. Há algo assim como uma fórmula empírica da possibilidade de mudança: quanto mais grosseira é a vibração, tanto antes encontramos limites; quanto mais sutil a vibração, tanto maior a margem de nossa vontade para mudar, reciclar e criar algo novo.

“Na prática, isso quer dizer que não podemos, sem mais, transformar um telefone em uma cadeira, ou atravessar uma parede com o corpo. Porém, somos nós que escolhemos o que comer, beber, pensar, sentir, dizer e compreender, o que estabelece, por exemplo, se seremos saudáveis, alegres, espirituais e isso em que medida.

“Em qualquer tempo, cada pessoa, cada eu, possui a total liberdade de procurar Deus ou o indizível, de abrir-se para energias positivas e de colocar sua vida a serviço da ajuda e do amor. Assim como temos, em cada momento, plena liberdade de vivenciar e apoiar a harmonia original da criação.

“Você já disse alguma vez: *“não acho isso possível”*? — O que não foi possível naquele momento? Você pode suprimir tais limitações mentais, pode conceder-se achá-lo possível, também se neste momento a razão ainda não o percebe.

“Muitas pessoas têm problemas com um relacionamento, mas tudo o que você tem de fazer é dar meia volta e colocar mais amor na relação. Muitas pessoas me dizem, então, que já fizeram, e eu lhes respondo: *“mas não foi suficiente; você tem muito mais amor para dar, ainda não deu nem a metade do que tem. Depende de você, de você ainda não querer amar o suficiente”*. Foi essa mensagem, esse convite de amar mais, que meu mestre Kahuna Ali'i me pediu encarecidamente de transmitir a você.

“Consideremos que, no momento, apenas usamos cerca de dez por cento de nosso potencial mental, enquanto noventa por cento ficam desativados. Você mesmo decide se acha dez por cento suficiente ou deseja utilizar mais do seu potencial.

“Na tradição Kahuna, os xamãs trabalham com os noventa por cento do potencial não usados até agora. Com isso atingem camadas da consciência que nossa cultura rotula como “inconsciente” e “subconsciente”. Os curadores havaianos dissolvem nossas limitações autoestabelecidas no preciso lugar onde foram criadas.

Prática: O que desejo mudar?

O sentido desta prática consiste em se conscientizar o que você quer mesmo e onde está hoje em relação à meta. Faça uma relação intitulada: “o que quero mudar”?

1ª Questão: o que não vou aceitar mais na minha vida em um prazo mais longo?

(a) no âmbito pessoal (b) na profissão (c) no meu ambiente mais amplo

2ª Questão: o que vou deixar de aceitar imediatamente?

(a) no âmbito privado (b) na profissão (c) no meu ambiente mais amplo

3ª Questão: o que quero atingir?

(a) no âmbito privado (b) na profissão (c) no meu ambiente mais amplo

Em posse das respostas, faça um relaxamento, entre em contato com seu *Eu Básico* e solicite sua colaboração na mudança de seus padrões de pensamento para superar seus limites.

Perceba como se sentiria se já tivesse atingido a meta. Viva essa sensação intensamente.

Diga para encerrar: “é isso o que eu quero realmente”. Vou viver isso ou algo melhor, mas não vou mais aceitar algo inferior”.

Não há limites: Resumo

Eugenia Lerner acrescenta as seguintes considerações.

“Quem não teve a experiência de estar pensando em uma pessoa e em pouco tempo receber sua ligação? Ou, ao contrário, sentir o impulso de ligar para alguém e ficar sabendo que a pessoa estava pensando nele/nela neste momento?

“Há muitos exemplos similares para ilustrar um dos significados deste princípio: **tudo está conectado**.

“Em termos do espírito, da informação e da energia, não há fronteiras nem limites, tudo se conecta e se comunica entre si. Nossa mente com nosso corpo e vice-versa, as pessoas entre si, as pessoas com o meio ambiente e este com as pessoas, etc. Recebemos e emitimos informações e estamos conectados espiritual e energeticamente com tudo o que nos rodeia, apesar de que, por diversos motivos, não estejamos totalmente conscientes disso. É por essa razão, por exemplo, que a telepatia e a clarividência são possíveis. Podemos receber e emitir informação de e a tudo que nos rodeia, independentemente da distância em que se encontra aquilo com o que estabelecemos contato, precisamente porque não existem fronteiras.

“O outro sentido deste princípio tem a ver com que tudo é possível, ou seja, não existem limites para as possibilidades. Nas áreas das ciências, da educação, da tecnologia e da informática, existem muitos exemplos de coisas que se consideravam impossíveis e que já não são. É sabido que foram inventados instrumentos que podem captar o que nossos sentidos naturais não captam.

“Agora podemos ver coisas através desses instrumentos que tempos atrás se consideravam impossíveis de ver ou que eram desconhecidas pelo Homem. Ciência e tecnologia nos permitiram transcender os limites de nosso sistema perceptivo. Apenas pouco tempo atrás se pensava que as crianças com síndrome de Down dispunham de pouquíssimas possibilidades de aprendizagem. Graças a programas e métodos adequados, estas crianças estão aprendendo muito mais que anteriormente.

“A questão é que: tudo é possível, se descobrimos como fazê-lo e se mantemos nossas expectativas flexíveis a respeito dos resultados e dos métodos que empregamos. Este princípio não diz que tudo é possível para um indivíduo particular em determinado tempo, lugar e forma. Diz que tudo é possível em termos mais universais. Para tornar possíveis certas questões se requerem o desejo, dedicação e trabalho mancomunado de um grupo de indivíduos. Para outras, é preciso que se cumpram, antes, certas condições para que logo outras coisas sejam possíveis.

“Porém, a questão aqui é que se pensamos que algo é possível de alguma maneira podemos contribuir para que o seja, enquanto que se pensamos que não o é, não estamos colaborando para que o seja.

“Em um plano mais individual e de interação, a grande maioria das pessoas possui ideias — conscientes ou inconscientes — a respeito do que podem ser, fazer ou ter na vida que estabelecem limites às suas possibilidades.

“É importante ter presente que esses limites são apenas impostos e não limites “verdadeiros” a respeito do que é ou não possível para nós. Também em um plano individual tudo é possível se descobrimos como fazê-lo, quer dizer, como transformar nossa autoimagem, nossos pensamentos e nossas ações e se, além disso, nós mantemos flexíveis em relação às nossas expectativas, processos e resultados”.

O 3º Princípio:

A energia segue o pensamento

Objetivos, desejos e propósitos, bem como nossas ideias, são sementes que, quando plantadas em nossos corações e regadas, através de nosso plano mental, por nossas atuações condizentes, dão frutos. O princípio de que onde *você coloca sua atenção, para lá segue sua energia* é enunciado assim: *“você consegue aquilo em que se concentra. Os pensamentos os quais você vivencia, conscientemente ou não, formam o molde ao qual são atraídas, para sua vida, as coisas disponíveis mais próximas, em termos de experiências, dos seus pensamentos e sentimentos”.*

Serge King se refere a este princípio como o “efeito reprodutor”. Em ***Imaginação Ativa***, explica:

“Creio que esse efeito é o mais importante de todos, bem como o mais curioso, o mais comum e o mais difícil de acreditar quando ouvimos falar nele pela primeira vez. Baseia-se no seguinte axioma: *a concentração numa dada ideia ou imagem tende a reproduzir seu equivalente mais próximo na experiência física.*

“Em outras palavras, os tipos de pensamentos que lhe são mais habituais determinam em grande parte sua experiência de vida. Ou, em outras palavras, as circunstâncias, nas quais você se encontra e nos eventos nos quais se envolve, são reflexos dos seus pensamentos mais persistentes.

“Quero deixar claro que não se trata de um caso de simbologia mística, e sim um fato perfeitamente demonstrável. É bastante estranho que, embora este seja um dos ensinamentos mais antigos da Humanidade, dificilmente alguém pareça levá-lo a sério. Se mais pessoas o fizessem, não estariam culpando seus pais, a sociedade, a televisão, Deus ou qualquer pessoa pela sua situação atual.

“A maneira como isso efetivamente funciona ainda é uma questão em aberto, se bem que existem várias teorias que vão da atração telepática à motivação inconscientemente induzida, mas vamos deixar as teorias de lado. O *ponto principal é que funciona e que você pode comprová-lo pessoalmente na prática.*

“O tipo de concentração necessária é aquela na qual você retém forte e claramente uma ideia ou imagem na mente, sem analisá-la, mas sem deixar tampouco que ela o leve a um outro estado de consciência. Eu descobri que a imaginação por mímica (usada pelos atores para criar personagens convincentes) funciona melhor neste caso porque ela tem a propriedade de nos manter concentrados e em pleno estado de vigília. A imaginação por imagens também pode ser usada, mas ela costuma levar mais tempo para produzir efeitos físicos e também tende a conduzir mais facilmente aos estados alterados ou ao fluxo de informações. Eis aqui alguns exemplos extraídos da minha própria experiência para mostrar o que pode ocorrer:

Numa certa ocasião, compareci a uma conferência num grande hotel, e quando saí me dei conta de que havia esquecido uma valiosa pasta. Quando voltei ao local, percebi que a pasta tinha desaparecido, de forma que pedi à administração do hotel que a procurasse. Telefonei no dia seguinte e me disseram que haviam encontrado a pasta, mas ao chegar ao local constatei que não era a minha. Pedi-lhes que continuassem a procurar, mas eles não tinham muita esperança de encontrá-la, pois já se tinham passado dois dias. Nesse ponto, eu podia ter simplesmente desistido, mas fiquei zangada e recusei-me a aceitar o fato aparente que a mala estava perdida.

Durante os dois dias que se seguiram, eu imaginei vividamente que a pasta estava de novo comigo e eliminei por completo todas as dúvidas de que eu a recuperaria. Telefonei novamente ao hotel e me disseram que a haviam encontrado. Ela estava bem visível, num local que já havia sido verificado pela equipe do hotel e também por mim. Teria ela simplesmente se materializado do nada? É extremamente provável que não. Teria sido coincidência? Bem, meus alunos e eu podemos descrever um número tão grande de êxitos com esse efeito que não podemos mais acreditar em coincidências.

“É importante ressaltar que, dependendo em parte das circunstâncias e em parte das suas intenções, o efeito reprodutor geralmente traz primeiro para a sua experiência o equivalente disponível mais próximo da sua imagem. Este pode ser algo que se pareça com sua imagem, uma fotografia dela, alguém falando dela, ou a mesma coisa, porém como posse ou experiência de uma outra pessoa.

Por exemplo, eu imaginei certa vez com tal nitidez dez mil dólares na minha mão que pude até sentir as notas. Dentro de poucos dias, encontrei-me numa situação em que tive que retirar do banco dez mil dólares em notas para uma organização para a qual eu estava trabalhando. Tive o dinheiro na minha mão, mas ele não era meu.

Numa outra ocasião, eu estava pensando nesse efeito e, sem qualquer pretensão, imaginei algo bem distante — um cravo azul — apenas para ver o que aconteceria. Quatro dias depois, minha mulher contou-me uma história a respeito de um homem que sempre dava cravos tingidos no dia de aniversário da mulher, para combinar com os olhos dela.

“O período médio de gestação para que este efeito aconteça parece ser no mínimo três dias, embora muitas vezes ele ocorra mais depressa. O fato da imagem ser reproduzida como parte da sua experiência e/ou bens pessoais depende bastante das imagens formadas, da sua intenção de vê-las acontecer e da sua persistência. O efeito reprodutor da concentração é uma parte excepcionalmente valiosa também de seu conjunto de recursos para a cura.

Exercícios.

“Os exercícios práticos que se seguem irão favorecer o seu treinamento nas várias formas de concentração:

“Exercício 1:

Num pedaço de papel branco, desenhe um círculo concêntrico ou uma espiral com cerca de sete voltas, com cerca de 2,5 a 5 cm de diâmetro. Não se incomode se não ficar perfeito.

Enquanto estiver sentado confortavelmente e sozinho, segure o papel e apenas contemple a espiral durante mais ou menos cinco minutos (não é preciso usar cronômetro). Se sentir vontade, pisque e baixe as pálpebras quase fechando-as. Quanto menos você pensar, melhor, mas não tente interromper à força os seus pensamentos. Deixe apenas que eles passem enquanto você mantém suavemente sua atenção na espiral. Depois de mais ou menos cinco minutos, feche os olhos e deixe sua mente vagar enquanto observa suas sensações visuais, sonoras e seus sentimentos. Abra os olhos quando sentir vontade.

Este exercício o colocará rapidamente em um estado alterado de consciência no qual você poderá ter algumas experiências interessantes. Enquanto estiver contemplando a espiral, ela poderá parecer se movimentar e você poderá ter a impressão de ver movimentos ondulatórios e faiscantes através da sua superfície.

Você poderá captar também movimentos repentinos com sua visão periférica, um formigamento ou entorpecimento e/ou uma enorme sensação de relaxamento em seu corpo. Poderá surgir também um som sibilante ou um retinir metálico. Quando você fechar os olhos, poderá ver luzes e formas coloridas e talvez vivenciar sequências de acontecimentos como se estivesse sonhando.

Seus sentidos não estão “pregando peças” em você. O que aconteceu é que você deslocou sua consciência e está percebendo elementos que em geral ignora. É claro que você pode ter uma experiência totalmente diferente da que eu acabo de descrever; talvez você não sinta coisa alguma, ou até mesmo adormeça. Se não sentir nada é porque precisa praticar mais. Se pegar no sono, é porque precisa descansar mais.

“Exercício 2:

Escolha para este exercício um “grande” tema, como a Vida, o Amor, o Dinheiro, a Amizade, o Sexo, a Felicidade, o Poder, a Saúde ou qualquer coisa que possa atraí-lo e que também possa interessar a outras pessoas. Relaxe numa posição confortável e pergunte a si mesmo: “*o que é ...*”? Deixe então seus pensamentos girarem em torno do tema cinco ou dez minutos. O que você está tentando alcançar é uma espécie de conversa interior, realçada, porém não substituída pelas imagens. Se a conversação interior parece se esgotar, estimule-a com outras perguntas do tipo “*o que mais é*”? ou “*por que eu penso desta maneira a respeito dele*”? e “*o que as outras pessoas pensam a respeito dele e por que*”?

Esse é um verdadeiro teste de concentração porque, a não ser que você esteja acostumado a se concentrar por períodos determinados numa só ideia, com mente tão aberta quanto possível, o mais provável é você se dar conta de que sua mente rapidamente se distrai e começa a pensar em qualquer outra coisa, menos no tópico que você escolheu. Se isso acontecer, traga suavemente sua atenção de volta à ideia principal, tão logo perceba que se afastou dela. Você pode considerar-se bem-sucedido neste exercício ao captar alguma nova percepção a respeito do tema em questão, e ao se lembrar de algo importante e positivo a respeito dele que você tinha esquecido.

“Exercício 3:

Este exercício é usado para praticar a percepção consciente do efeito reprodutor da concentração. Tudo o que você tem a fazer é escolher um objeto relativamente incomum no

qual irá se concentrar. Alguns exemplos poderiam ser uma nota de cem dólares, um Ford Modelo T, um dragão, um elefante branco, uma rosa azul ou qualquer outra coisa.

Ponha-se então numa posição confortável e, usando a imaginação por mímica, visualize este objeto diante de você o mais claramente que puder e com o maior número de detalhes sensoriais possível durante cinco minutos completos.

Você perceberá que é mais fácil sustentar a imagem se a visualizar em movimento (como o elefante caminhando) ou se a fizer “vibrar” (visualizando-o intensamente e, depois, deixando-a esmaecer algumas vezes seguidas).

Se você se concentrou bem, esse objeto surgirá, de alguma maneira, no seu ambiente imediato. Sugiro que você aguarde pelo menos três dias, embora possa levar um pouco mais ou um pouco menos de tempo. Quando ele aparecer, você levará um maravilhoso choque de prazer e surpresa. Será sua primeira demonstração convincente do poder da mente sobre a matéria”.

Não são apenas essas colocações de **Serge King** sobre o Terceiro Princípio, *a energia segue o pensamento*. Em **Urban Shaman**, fala de outros conceitos e métodos.

“Duas técnicas longamente praticadas com sucesso pelos xamãs são a meditação e a hipnose; ambas se baseiam no terceiro princípio. **Meditação**, talvez signifique para cada pessoa “algo diferente, dependendo de sua linha” de pensamento. Alguns a associam a um monge solitário na cela de um mosteiro, cavilando sobre a presença de Deus; outros pensam em yuppies sentados num círculo, com as pernas cruzadas, cantando mantras numa língua que não entendem; para outros surgem a ideia de contemplar o pôr do sol bebendo chá. Todas estas e muitas outras são técnicas ou estilos de meditação.

Meditação significa simplesmente pensar profunda e continuamente. Em outras palavras: atenção focalizada sustentada. O termo vem da raiz latina *med* que significa “medir”, e também se encontra no sentido de “curar” na palavra “medicina”. Você está meditando quando mantém a atenção constantemente focalizada em qualquer coisa, o que de acordo a esta filosofia canaliza a energia do Universo de tal modo, que estimula a manifestação física do equivalente ao focalizado. Entretanto, a manifestação não é apenas o equivalente daquilo que está olhando, dizendo, ouvindo ou fazendo. É o equivalente à soma de sua inteira atenção incluindo a expectativa habitual durante a meditação.

Em outras palavras, quando o *Eu Médio* está meditando, o *Eu Básico* também está. Parte do desenvolvimento como xamã inclui aprender como fazer o *Eu Médio* e o *Eu Básico* meditarem ao mesmo tempo sobre a mesma coisa. É aí que a mágica acontece.

A hipnose é outra forma de meditação. Não há uma definição geralmente aceita da hipnose, porque uns a consideram um processo e outros, um estado. O processo não nos interessa aqui, mas o estado, sim. A hipnose é simplesmente um estado de constante atenção focalizada, e como tal é comparada à meditação.

A principal diferença é que a meditação é considerada mais espiritual e a hipnose, mais prática. A meditação é usada para purificar o carma e alcançar um estado de iluminação, enquanto a hipnose é usada para deixar de fumar ou perder peso. O fato é que ambas podem ser usadas para obter as mesmas coisas.

A hipnose se distinguia pelo uso de um assistente chamado hipnotizador, que ajudava a pessoa a entrar no estado de focalização (extrema concentração); a meditação dirigida eliminou esta distinção. Antigamente, a meditação era sempre solitária, mas a auto-hipnose removeu esta diferença. Como processos as duas são simplesmente técnicas diferentes com o mesmo fim de reajustar o foco e concentrá-lo em crenças e expectativas mais positivas. Como estado, ambas são idênticas em manter a atenção focalizada. Qualquer diferença tem a ver com o objeto focalizado.

Como a energia flui para onde a atenção vai, aqueles aspectos de sua experiência que parecem duradouros são os efeitos do hábito de manter a atenção focalizada do *Eu Básico*. Se gosta daquilo que tem, ótimo. Se não gosta deve encontrar um jeito de mudar a atenção do *Eu Básico* para um novo padrão. Meditação e hipnose são boas ferramentas para isso.

Corolário: A atenção segue o fluxo de energia.

A atenção é naturalmente atraída para luzes, objetos brilhantes e sons altos, mas nós talvez não entendamos que o fator comum aos três é a intensidade de energia. A atenção é atraída por qualquer fonte de energia, até mesmo as mais sutis, que estimulam nossos sentidos e que muitas vezes passam despercebidas à maioria das pessoas. Alguns, devido a sua intensidade emocional ou a seu foco sensorial, tem uma aura tão brilhante ou um campo magnético tão forte que, quando se tornam visíveis automaticamente atraem a atenção dos demais.

Numa escala maior, algumas áreas geográficas — via de regra regiões altamente sujeitas a terremotos — têm uma intensidade de energia mais alta que outras, atraindo, portanto, maior população, a qual, por sua vez, aumenta ainda mais a energia. Muito se escreve hoje sobre lugares com poderes sagrados, mas penso que esse poder é mais passivo de modo que permite relaxar e aliviar o estresse causado pelos lugares fortemente ativos dos centros urbanos. As sensações de formigamento e fenômenos psíquicos experimentados em tais lugares ocorrem no início do relaxamento, quando a energia contida, trazida dos lugares altamente ativos de onde você veio, começa a fluir.

Os seres humanos são tão geradores de energia que se muitos deles forem para um local bonito, quieto e de poder passivo, podem rapidamente transformá-lo num lugar ativo, dinâmico e possivelmente estressante.

Corolário: Tudo é energia.

Dizer que tudo é energia não é novidade para a física e a metafísica, mas as implicações lógicas são interessantes porque incluem a ideia de que o pensamento é energia e que esse tipo de energia pode ser convertido em outro tipo de energia.

Isso acontece, por exemplo, quando a energia da pressão do vapor empurra uma turbina para converter energia magnética em elétrica, e acontece que a energia elétrica, transportada através de um fio bem resistente, produz calor para um ferro de passar. Também é gerado calor quando um grupo de pessoas num quarto ficam excitadas ou fazem certos exercícios de respiração ou de

meditação. Esta ideia também nos dá uma ótima explicação de como o pensamento pode produzir seu equivalente físico, especialmente quando ampliado pela emoção e/ou confiança.

Explorando o fluxo da energia.

Para demonstrar como a energia vai para onde se fixa a atenção, e como o pensamento afeta a energia física, pegue uma cadeira pelo assento, sinta seu peso e coloque-a de volta no chão. Agora, concentre sua atenção no alto da cadeira e levante-a pelo assento novamente. Se sua concentração for boa, ela parecerá mais leve. Independentemente como tente explicar isso, o fato prático é que se tiver que levantar qualquer coisa, verá que é mais fácil fazê-lo se a sua atenção estiver concentrada na parte mais alta do objeto ou até um pouco acima (uns trinta centímetros).

Onde vai a atenção, vai a energia

A curadora **Suzan Wiegel** e seu mestre *Kahuna Ali'i* se ocuparam das leis de energia, formuladas por **Serge King** com base em conceitos havaianos. Suzan apresenta aqui a interpretação de **Ali'i**:

“Todo mundo já experimentou esse fato: ao se concentrar em algo interessante ou importante, assimila-se muito mais — o limite depende apenas da capacidade de assimilação. Quanto mais **Mana** criamos conscientemente (constantemente estamos criando energia através de pensamentos, sentimentos, palavras e ações) e direcionamos, tanto mais intensa se torna nossa atenção. No assim chamado “dia a dia”, no qual costumamos viver bastante inconscientemente, desperdiçamos nosso **Mana** focalizando nossa energia em pessoas e acontecimentos que nos desagradam ou que até combatemos. Deste modo geramos — muitas vezes inadvertidamente — pensamentos e sentimentos negativos; através de palavras imprudentes ou atos poucos prestativos “sabotamos” nossas próprias forças, muitas vezes sem querer. Isso distrai nossa capacidade de concentração e dificulta direcionar a atenção criativamente.

“Meu conselheiro Kahuna não disse que não deveríamos ter esses sentimentos negativos, ou que deveríamos reprimi-los. Antes nos esclareceu o que acontece quando os temos e nos mostrou como proceder, praticamente, para transformá-los e aproveitar o **Mana** ali “preso” para benefícios de todos e não em detrimentos dos demais.

“Dito de outro modo: podemos aprender direcionar nossa energia conscientemente àquilo que realmente queremos, visto que isso também nos dará apoio com o tempo. Também podemos aprender a evitar que, sem reparar, nossa atenção seja captada por algo ou alguém que não nos agrada, nos aborrece ou nos dá medo.

“Um sinal confiável que nossa atenção está bem focada, acontece se você está cheio de energia ou, pelo contrário, em certas situações tende a sentir-se cansado, desanimado ou estressado. Do mesmo modo, um estado de agitação não é saudável nem natural.

“Uma vez que o compreendamos e aceitemos bem, em nosso íntimo, que somos sempre nós que decidimos onde direcionar o **Mana**, então nossas decisões mudarão: escolheremos se ver um filme de terror que nos dá medo, escutar música relaxante ou ler um bom livro. Então não estamos dispostos a permitir que energias nos sejam retiradas de fora, que nossa alegria de viver seja minada e nossa vida fique mais vazia.

“Simplesmente comece observando-se mais. Teve aborrecimentos com um vizinho? Está a ponto de pensar: “*que cidadão!*”! Sinta a raiva subir em você. Percebe também que esse sentimento de raiva “*não lhe faz bem*”? Se a resposta é afirmativa, os Kahunas sugerem uma proposta singela, mas efetiva. Como é você quem leva sua “contabilidade de energia”, após esses sentimentos pouco agradáveis você pensa, afim de equilibrar a energia mental negativa: ‘olha só, que carro lindo ele tem!’

“Com isso você não suprimiu as ideias críticas (que talvez estavam certas), mas não ficou no nível de energia negativo. É preciso mais energia para ser negativo que positivo. Faz falta muito mais energia para ser preocupado, irado e rancoroso, do que afetuoso.

“Quando eu mesma fico parada no trânsito, apesar de estar com pressa e de não prestar atenção em mim por estar toda ligada no trânsito, às vezes costumo gritar involuntariamente: “*anda, seu dorminhoco!*”! Nesse momento, minha polaridade energética invertida se volta contra mim, através de uma forte dor no plexo solar. O mais tardar essa dor traz a minha atenção de volta. Torno-me consciente de novo e percebo que não fiz nada de bom. Porém, em vez de sofrer sentimento de culpa por ter, de novo, usado a minha energia de modo negativo, adoto a proposta Kahuna e digo: “*uau, em que carrão anda você!*”! Via de regra isso me faz rir de mim, o que ajuda a equilibrar o balanço de energia e criar uma nova harmonia. Então, a atenção volta para onde ela deveria estar: em mim. Se logo a dirijo conscientemente ao trânsito, chegarei a meu destino relaxada.

“Pensamentos são energias, poderosas energias, se nos permitirmos deixar corrê-las soltas. Observe seus pensamentos. Mas não os controle. Filtre aqueles pensamentos que não lhe fazem bem, e neutralize-os segundo o esquema exposto. Converse com seu *Eu Básico*, e diga-lhe que focalize sua confiança na vida.

Pensar significa criar. Por isso os pensamentos de hoje são as experiências de amanhã.

Sempre voltamos a ter escolha: benefício ou dano? Para cima ou para baixo? Desfrutar ou sofrer? Quem escolhe é você”.

A energia flui para onde vai a atenção: Resumo

Em seu comentário-resumo, **Eugenia Lerner** faz as seguintes colocações.

“Este princípio analisa o fenômeno da energia. Nos diz que a energia flui para onde colocamos a atenção. Se dirigimos a atenção a alguma parte do corpo, a energia vai lá automaticamente. Aquilo que recebe nossa atenção se energiza, de maneira que nossos pensamentos mais frequentes são os

que tem mais força e poder, porque são os que recebem mais atenção. Como temos visto ao tratar o primeiro princípio, os pensamentos são energia eletromagnética. Também dizemos que quando os pensamentos possuem suficiente força se manifestam de algum modo no concreto.

“Este princípio detalha o processo pelo qual os pensamentos adquirem força e o mecanismo pelo qual podemos dar poder a algo. Diz que tudo aquilo no que concentramos firmemente a atenção, seja de maneira automática e voluntária ou de modo consciente ou inconsciente, adquire força e prevalência em nossa vida.

“Se concentramos muita atenção em um problema ou em um mal-estar, estes aumentam. Por outro lado, se dirigimos a atenção às possíveis soluções ou ao bem-estar desejado, é isso o que estamos facilitando”.

O 4º Princípio:

Aqui e agora é o momento de poder

O princípio é formulado assim: *“Você não está limitado por experiências do passado ou do futuro, porque o passado é apenas uma memória e o futuro uma mera probabilidade. Você tem a força aqui e agora para, baseado nas suas convicções, mudar as limitações e conscientemente plantar, à sua escolha, as sementes do futuro. Na medida em que você muda sua mente, você muda sua experiência”.*

Emmet Fox, ao discorrer sobre o Pai-Nosso, escreve:

“Falando do pão da vida, Emanuel”, Jesus chama-o pão nosso de cada dia. A razão para isso é fundamental: nosso contato com Deus deve ser algo vivo. É a nossa atitude momentânea para com Deus que governa nossa existência. *“Olhai que agora é o tempo aceito; olhai que agora é o dia da salvação”.* A coisa mais fútil deste mundo é procurar viver com base numa realização passada. O que para você se traduz em vida espiritual é a sua concretização de Deus, aqui e agora.

“A realização de hoje, por mais fraca e pobre que pareça ser, tem um milhão de vezes mais poder de ajudá-lo que a mais vívida realização de ontem. Agradeça a experiência de ontem, ciente de que ela permanece para sempre, com você, na mudança de consciência que acarretou, mas não se apoie nela para as suas necessidades de hoje.

“O Espírito Divino é e não muda com o fluxo e refluxo da apreensão humana. O maná do deserto é o símbolo disso, no Velho Testamento. As pessoas que erravam pelo deserto foram avisadas de que todos os dias receberiam maná do céu, cada uma delas uma quantidade abundante para suprir as suas necessidades, mas que de nenhuma maneira deveriam procurar economizá-lo para o dia seguinte. Não deveriam tentar viver da comida do dia anterior, e quando, não obstante, algumas tentaram fazer isso, o resultado foi a peste ou a morte.

“O mesmo acontece conosco. Quando procuramos viver da realização de ontem, estamos procurando viver no passado, e viver no passado é morrer. A arte da vida é viver no momento presente e tornar esse momento tão perfeito quanto pudermos, pela compreensão de que somos os instrumentos e a expressão de Deus. A melhor maneira de se preparar para o dia de amanhã é fazer com que o dia de hoje seja tudo aquilo que ele deveria ser”.

O presente se encontra “onde ele está”, diz o título em *Imaginação Ativa*, que **Serge King** explica da seguinte maneira:

“O agora é tudo o que existe. Embora vivamos num mundo voltado para o tempo, só podemos viver o momento presente. Aquilo que chamamos de passado é apenas um punhado de outros momentos presentes, recordados ou registrados e experimentados como conhecimento neste presente. E o futuro é apenas um outro punhado de momentos presentes a serem ainda vividos, mas a respeito dos quais podemos pensar no presente.

“Um grande número de pessoas pensa que as causas de suas atuais dificuldades repousam no passado. Mas não é bem assim. É verdade que, no passado, você tomou determinadas decisões a respeito da vida, e que elas produziram os efeitos que você está experimentando agora, mas isto está acontecendo assim, neste momento, porque seu pensamento ainda está atuando de acordo com essas antigas decisões.

“Decisões a respeito da vida são como sementes com o ímpeto interior de realizar seu potencial. As maçãs se desenvolvem a partir de sementes de maçã, mas as sementes não são a causa das maçãs. A causa das maçãs é um impulso contínuo rumo à realização. Não importa se as decisões produziram efeitos felizes ou infelizes, maçãs ou ervas daninhas. O impulso rumo à realização está presente e os efeitos continuarão, até que extirpemos as plantas que não desejamos.

“Muitas pessoas também receberam a ideia de que as dificuldades do presente são causadas por recordações ou incidentes passados, enterrados em alguma parte profunda e inconsciente do *Eu*. A imagem do psiquiatra que precisa passar meses ou anos desvelando algum incidente traumático do passado, que está afetando secretamente o comportamento de um paciente é bastante conhecida do público. Minha abordagem difere bastante desta última em três aspectos.

“Em **primeiro lugar**, para todos os efeitos práticos, o passado não existe mais; o que existe é a lembrança dele. Mas esta última existe no presente e amiúde não está de acordo com a lembrança de outras pessoas a respeito dos velhos tempos com um amigo ou parente, descobrindo que a recordação dele sobre o que aconteceu numa certa ocasião é completamente diferente da sua?

“Não se trata de definir quem está certo, mas de como cada um de vocês interpretou a experiência e a modificou para que se encaixasse no seu sistema de crenças. Você se lembra do que faz em virtude de suas opiniões atuais. À medida que elas mudam, o mesmo acontece com suas recordações e com suas reações diante dessas recordações.

“No caso específico de uma mulher a quem ajudei, ela era incapaz, no início, de recordar quaisquer incidentes felizes de sua infância. Para ela, esse tinha sido um período negro e amargo.

Contudo, depois de algumas sessões voltadas para a mudança de opinião, ela começou de repente a se lembrar de muitos incidentes felizes. Essas recordações não estavam enterradas em nenhum lugar; estavam disponíveis o tempo todo. Ela simplesmente não as estava enxergando. Além disso, começou a analisar os incidentes amargos sob um prisma diferente, percebendo que eles não eram tão maus, afinal de contas. Anteriormente, ela teria jurado sobre a Bíblia que sua memória do passado era a única verdade que existia.

“Em **segundo lugar**, os incidentes passados são relativamente pouco importantes. É fácil passar anos examinando e escolhendo lembranças de incidentes passados nos quais você possa lançar a culpa de situações presentes, mas isto é lento, tedioso, desnecessário e amiúde improdutivo. É como retirar pedaço a pedaço a argamassa que envolve cada tijolo de uma grande parede. É bem mais fácil, rápido e eficiente derrubar os alicerces porque então a parede toda desmonta.

“Quando uma opinião fundamental a respeito da vida se altera, cada incidente e cada opinião que lhe corresponde também muda. A lembrança dos incidentes permanece, mas sua interpretação — portanto o efeito que eles exercem sobre nós — são totalmente modificados. Uma mulher com quem trabalhei tinha graves deficiências de aprendizagem, cuja culpa ela atribuía ao fato de lhe terem dito, quando criança, que era mentalmente retardada. Ela havia optado por acatar essa visão estreita, mas com isso só se proporcionava alguns incidentes para lançar a culpa. A única coisa que fiz foi lhe mostrar que ela ainda alimentava a opinião de que não era capaz de aprender assuntos difíceis. Sendo incentivada por um período de tempo relativamente curto, ela conseguiu mudar de opinião, e agora está fazendo com êxito cursos de astronomia, física e bioquímica. Aliás, quero deixar claro que não estou falando mal dos psiquiatras; estou apenas dizendo que alguns dos seus métodos não são eficientes.

“Em **terceiro lugar**, afirmo que todas as suas opiniões estão conscientemente disponíveis a qualquer momento. Não estão trancadas em alguma masmorra sombria de seu subconsciente, ciumentamente protegidas da sua percepção. Você sabe, de forma consciente e exata, o que elas são. O que acontece é que às vezes você se esquece de que elas estão lá, ou não quer olhar para elas.

“Você possui uma quantidade imensa de informações na sua mente consciente que tem como certas e às quais não presta a menor atenção. Por exemplo, há o Afeganistão. Eu não sei qual é sua opinião a respeito desse país, mas você sabe, e pode trazê-la para o foco de sua atenção presente se o desejar. É claro que se eu não tivesse mencionado o Afeganistão você talvez não pensasse nele durante semanas, mas a informação está aí, disponível.

“E o mesmo ocorre com as informações a respeito de todas suas outras opiniões mais pertinentes. O principal motivo pela qual pode ser-lhe difícil trazer algumas delas até sua atenção imediata é que provavelmente existam algumas opiniões do tipo “*não deveria*” interferindo no processo.

“Suponha que você tenha uma opinião do tipo “*a minha mãe é uma praga*”. Você também poderá ter uma outra opinião que diz “*eu não deveria sentir isso por minha mãe*”. Se a segunda for mais forte, poderá impedi-lo de levar em conta a primeira, e você pode conseguir se convencer muito bem que

não entende porque não consegue se dar bem com ela. O que estou querendo dizer é que, apenas porque você não deseja examinar algumas opiniões particulares, isto não significa que você não saiba que as tem. Além disso, os efeitos das mesmas estão todos ao seu redor.

“Quanto ao futuro, não existe absolutamente nada definido a respeito dele. Ele se desenvolve a partir dos seus pensamentos atuais, inclusive dos habituais aos quais você não presta muita atenção. Você está, neste exato momento, plantando as sementes do seu futuro. Entretanto, como você tem o poder de mudar seus pensamentos, o futuro é uma série de probabilidades em vez de um destino fixo.

“Você não é, de forma alguma, uma vítima do passado, nem tampouco do presente. Os hábitos anteriores de pensamento e comportamento não determinam seu futuro a não ser que você o permita, e você não precisa fazer isto. Como diz o ditado, colhemos aquilo que semeamos. Seus pensamentos são as sementes, as emoções, o fertilizante e a época de plantio é agora”.

Serge King continua desenvolvendo este tema em *Urban Shaman*:

“Em algumas tradições orientais (assim como nas metafísicas ocidentais) as circunstâncias atuais são o efeito das decisões e ações de vidas passadas. Se foram boas, você terá boas experiências agora, mas se foram más, sentirá agora dor, tristeza e sofrimento no mesmo grau que infligiu aos outros, em uma ou mais vidas passadas, isto é chamado de **carma**, uma palavra do sânscrito geralmente traduzida como “causa e efeito” ou “recompensa e débito” ou “semear e colher”, mas na realidade significa “ação e reação”. As boas ações praticadas agora criam um “bom” carma e as más criam um “mau” carma para sua vida futura. Nessas tradições, carma não é via de regra algo que se possa mudar, tudo o que se pode fazer é colher as recompensas ou trabalhar pagando as dívidas do passado.

“Uma tradição muito comum no Ocidente diz que você é recompensado nesta vida obedecendo regras sociais e religiosas específicas, e será punido nesta vida por quebrar essas regras, não importando há quanto tempo atrás as tenha obedecido ou não, nem se alguém o tenha visto fazê-lo. Pessoas educadas nesta tradição poderão carregar vinte anos de culpa por não terem parado num semáforo fechado, no deserto de Arizona, à duas da madrugada e a cem milhas de distância da civilização mais próxima.

“Outra tradição ocidental mais moderna elogia ou culpa a hereditariedade ou o ambiente social de sua infância por suas atitudes, ações e circunstâncias atuais. A implicação é que você foi moldado por forças além de seu controle e não pode ser responsabilizado pelo que seus genes, seus pais ou a sociedade lhe fizeram.

“A tradição xamã, tanto a do guerreiro quanto a do aventureiro, é fortemente contrária às duas teorias expostas. Ela diz que não foi o passado que lhe deu o que tem hoje. São suas convicções, decisões e ações a respeito de si mesmo e o mundo à sua volta que lhe dão o que tem e o fazem como é. O carma existe e funciona apenas no momento presente. Seu ambiente e circunstâncias neste momento são reflexões diretas do seu comportamento mental e físico neste instante.

“Graças à memória, nós carregamos hábitos do corpo e da mente de um dia para outro. Mas cada dia é uma nova criação, e qualquer hábito pode ser mudado a qualquer instante no presente — que não quer dizer que seja isto fácil.

Seus genes não determinam o que você é ou o que acontece no seu corpo. Ao invés disso, como um efeito de suas crenças, você seleciona das imensas fontes de combinação de seus grupos de genes aquelas características que melhor refletem suas convicções e intenções atuais.

Do mesmo modo, seus pais ou o ambiente social da infância nada tem a ver com suas circunstâncias presentes, mas aquilo que você acredita a respeito deles agora e como reage a tais crenças agora certamente o afetarão.

Da mesma maneira que muda a si mesmo no presente — seus pensamentos e seu comportamento —, você muda seu mundo.

“Repetidas vezes, meus alunos e eu testemunhamos mudanças dramáticas de personalidade e circunstâncias, no instante em que a pessoa decide fazer uma mudança no pensamento e comportamento.

“Por exemplo, veja o que aconteceu em Taiti, ao dar um curso lá. Um de meus alunos, uma mulher taitiana, mantinha há muito tempo uma briga com sua irmã por causa de uma propriedade; a irmã estava a ponto de processá-la de modo muito desagradável. Após remoer o que havia aprendido comigo, decidiu fazer uma prece de perdão para a irmã, não importando o que tivesse feito ou o que ainda viesse a fazer. Na manhã seguinte, a irmã chamou-a e lhe disse que tinha pensado sobre a questão toda e tinha decidido anular o processo e não disputar mais a propriedade.

Corolário: Tudo é relativo.

“Agora é o momento do poder, mas como podemos definir o que é *agora*? A definição mais fácil e prática é: o objetivo ou amplitude da atenção no presente.

“Agora pode ser este segundo, minuto, hora, dia, mês, ano, dependendo da sua focalização. Usar essa definição implica aceitar como agora elementos daquilo que normalmente chamamos de passado e futuro, como no caso de concentrar nossa atenção no presente, dia, mês ou ano. Isso é exatamente o correto. O que chamamos de futuro é apenas o futuro relativo do que definimos como o momento presente; o mesmo é válido para o passado. Se nossa atenção é suficientemente ampla, podemos até trazer percepções de vidas passadas e futuras para o momento presente (se acreditamos nelas).

“Quando a nossa atenção e percepção trazem aspectos do passado e do futuro para este momento presente, eles estão dentro do alcance do nosso poder para mudá-los. Isso significa que nós podemos mudar o passado e o futuro a partir do momento presente.

Corolário: O poder aumenta com a atenção sensorial.

“Muita gente vive no mundo de hoje e nem mesmo está aqui. A maior parte da atenção está concentrada nas lembranças do passado, projeções do futuro, fantasias de mundos alternativos ou em si mesmo. À medida que diminui a percepção do momento presente, durante tais ruminações, o

poder e a eficácia no presente também diminuem. Quando feito esporádica ou ciclicamente para relaxamento, recreação, inspiração, planejamento ou autodesenvolvimento, pode haver um grande benefício em se retirar do mundo presente; mas há um ponto crítico de retorno que varia de pessoa a pessoa se tais concentrações são mantidas longe por um longo período.

“Infelizmente, algumas pessoas estão obsessivamente presas ao passado, ao futuro ou a qualquer outra parte, por causa de profundo medo ou raiva. Culpa, ressentimento e preocupações os mantêm fora do presente e afastados das alegrias da vida. Muito do medo e da raiva pode ser dissipado mudando-se o foco para o presente sensorial, embora as pessoas que decidiram que o momento presente é uma situação perigosa encontrem mais dificuldades em fazer isso.

“O que significa concentrar-se no *presente sensorial* e quais são os efeitos disso? Significa estar mais e mais conscientemente atento à força dos próprios sentidos. Por isso, poucas são as pessoas que praticam a verdadeira percepção sensorial, que às vezes é ensinada como uma técnica de meditação, e a fazem tão bem, totalmente inconscientes, que causam profundo impacto em outros à sua volta.

“Os efeitos ocorrem como um resultado do ***Terceiro Princípio: a energia flui para onde vai a atenção***. Quanto mais atenção você presta ao poder de seus sentidos, mais progride através das experiências de uma perspicácia sensorial mais elevada, relaxamento, percepção do fluxo de energia em si e à sua volta, e percepção de mais fatos acontecendo que via de regra não notava ... até um aumento de sua compreensão do caráter onírico da realidade física e uma percepção de que também os sonhos podem ser lúcidos. Alguns desses fatos podem assustar por serem estranhos e outros podem causar um sentimento semelhante a uma explosão de alegria. Por outro lado, dedicar um esforço menor pode resultar com que você se sinta apenas aborrecido.

Explorando o momento presente.

“Onde quer que você esteja, preste atenção às cores de seu ambiente: brancos, vermelhos, laranjas, amarelos, verdes, azuis, violetas e pretos; olhe então para todas as linhas retas e curvas que puder ver, para a forma dos objetos e para o espaço entre eles. A seguir, ouça os sons vindos de todas as direções. Sinta então a posição das mãos e dos pés, seu corpo como um todo, a sensação de sua roupa e do que estiver tocando; o movimento de sua respiração e — o melhor que puder — da energia em você e à sua volta.

Acrescente finalmente outros sentidos como o paladar e o olfato, e deixe sua atenção vaguear entre eles, procurando cada vez mais percepção consciente de cada um. Faça isso pelo tempo que quiser, durante qualquer atividade e decida por si mesmo se vale a pena continuar. Lembre-se que este tipo de focalização é uma técnica que poderá ser desenvolvida. O momento presente é um campo muito rico para vivenciar experiências e aventuras”.

O momento de usar seu poder é agora

A curadora **Suzan Wiegel** e seu mestre *Kahuna Ali'i* se ocuparam das leis de energia, formuladas por **Serge King** com base em conceitos havaianos. Suzan apresenta aqui a interpretação do *Kahuna Ali'i* do uso do poder:

“Na sociedade ocidental somos *“recompensados”* se respeitamos regras e *“punidos”* se deixamos de fazê-lo. Já que para nós seres humanos resulta difícil observar regras o tempo todo, acumulam-se punições, explícitas e sutis, que acabam resultando em complexos de culpa. Daí resulta uma carência de autovalor, começamos a nós culpar e a nos achar insuficientes. Tudo isso drena mais energia vital, bloqueia o fluxo de **Mana**, e muitas vezes nos sentimos exaustos ou no meio de um buraco negro.

“Uma corrente da psicologia defende a tese que somos apenas vítimas passivas das circunstâncias, e devido ao modelo imposto por família e sociedade, nossos modos de pensar, reações emocionais e padrões de comportamento são estabelecidos durante os primeiros anos de vida. Essa convicção nega até um mínimo de autorresponsabilidade. *“Porque meus pais não me amaram o suficiente, agora me comporto de modo insocial* (e por isso não mereço punição, mesmo se prejudico outras pessoas)”. Aqui não é o momento de abordar o comportamento “fora das normas” de numerosas pessoas de nossa sociedade, mas é evidente que existe uma imensa demanda de cura social e individual.

“Tais convicções de modo algum sugerem que tenhamos forças próprias para serem usadas, por decisão própria, aqui e agora. Bem pelo contrário, elas bloqueiam nossa energia vital. As tradições orientais conhecem a lei do **carma**. Essa lei de causa e efeito diz que a energia de pensamentos, sentimentos, palavras e atos de uma pessoa, que não se conseguiu expressar durante uma vida, fica “acumulada”.

“Deste reservatório, que cresce continuamente visto que em cada se agregam novos impulsos de energia vital, uma parte flui para uma nova vida e nela decide cerca de três quartos dos acontecimentos. O restante quarto à escolha da livre vontade”.

Agora é o momento de poder: Resumo

Eugenia Lerner apresenta um breve resumo deste princípio:

“Do passado extraímos experiência, rumo ao futuro traçamos uma direção e no presente é onde temos o poder para fazer algo com o aprendido, com nossos desejos e projetos. Muitas vezes foi dito que o presente é o único real em termos existenciais, já que o passado é somente lembrança e o futuro apenas imaginação.

Porém, se em termos existenciais isso é claro, em termos psicológicos muitas pessoas vivem mais no passado ou no futuro que no presente. O que sucede então? Perde-se contato com a fonte de

poder. Este princípio nos diz de maneira clara e simples como podemos conectar-nos com nosso poder: focalizando a atenção no momento presente. Não afirma que é ruim ir ao passado ou ao futuro. Muitas vezes pode ser necessário.

“Diz, sim, que se nossa atenção permanece lá, nos desligamos de nosso poder e para recuperá-lo é preciso voltar ao presente. Para focalizar-se no presente apenas é necessário tomar a decisão de conectar-se com o **agora** em algum plano da existência ou em todos eles: o **agora** do corpo, da mente, das ações ou do espírito”.

Capítulo 6.

Três princípios relacionais

O 5º Princípio:

Amar é compartilhar com ...

Talvez a palavra que melhor reflete o espírito gentil e condescendente do Havaí é **Aloha**. A expressão tem um amplo significado, segundo consta no dicionário havaiano *Pukui and Ebert*: amor, afeição, amizade, estima, apego, carinho, paixão, bondade, amabilidade, generosidade, afabilidade, gentileza, benefício, favor, obséquio, atenção, consideração, respeito, caridade, compaixão, benevolência, piedade, misericórdia, simpatia, sentimento, graça, saudade, cumprimento, recomendação, louvação, veneração, querido(a), amante, namorado(a), Adeus! Salve! Bons olhos o vejam!

Na psicologia moderna, a teoria do reforço afirma que se desejamos, por exemplo, modificar o comportamento ou o gosto de vestir de alguém, basta que elogiemos honesta e sinceramente a pessoa, na medida que ela se comporta bem ou se veste com bom gosto. Reforçar elogiando o certo, leva-nos, consciente ou inconscientemente, a comportarmo-nos de acordo. A maioria dos humanos gosta de ter o ego massageado ...

A ideia que “*amar significa compartilhar e estar feliz com ...*” leva **Serge King** a aclarar muitos conceitos em **Urban Shaman**:

“Amor é uma palavra que muita gente acha difícil de entender porque seu uso tornou-se por demais confuso. É usada para expressar prazer (eu amo sorvete), desejo sexual (desejo fazer amor contigo), intenção (amaria poder controlar aquilo), uma necessidade de dedicação (morreria sem seu amor) e como uma medida de afeto (se me ama fará o que quero). Os efeitos do amor nas histórias e músicas de nossos dias soam até como falta de vitaminas (insônia, enjoo de estômago, perda de apetite, fraqueza nos joelhos, palpitações, tonturas, mãos suadas, febre, arrepios, etc.).

“No idioma havaiano o significado de amor é bastante claro e proporciona um guia útil para amar e ser amado. **Aloha**, a palavra para amor, é composta por duas partes: a raiz **alo** significa “estar com”, “partilhar uma experiência aqui e agora”; a raiz **oha** significa “afeição, alegria”. Portanto, a tradução completa de **Aloha** transforma-se em “amar é ser feliz com”. Isto significa que o amor existe à medida em que é feliz com o objeto de seu amor. Em qualquer relacionamento com uma pessoa, lugar ou coisa, a parte feliz vem do amor e a parte infeliz vem do medo, da raiva e da dúvida.

“Você não transpira por estar amando, mas sim por estar com medo. Não se fere por amar, mas sim por raiva. O que se recebe por amar é felicidade, e a intensidade desta depende de quão profundamente se ama. Amar intensamente significa estar profundamente ligado — a profundidade e a clareza desta relação crescem quando o medo, a raiva e a dúvida desaparecem.

Corolário: O amor aumenta quando o julgamento, diminui.

“Certa vez fui a um seminário denominado “realizações”, que consistia basicamente de alguns exercícios de meditação e de muita participação pessoal. Já no segundo dia, o amor e a afeição que havia entre nós ficou muito forte, e no terceiro havia, uma centena de pessoas apaixonadas. O coordenador do seminário foi suficientemente honesto em admitir que não houve intenção que isso acontecesse; nem mesmo sabia como havia acontecido. Simplesmente aconteceu.

“Quando você sabe como o amor funciona é fácil entendê-lo. Uma centena de estranhos se havia juntado sem nenhuma expectativa ou pré-condição, a não ser a de compartilhar espontaneamente. Tudo o que receberam foi reconhecimento e apoio, sem críticas nem julgamentos. O medo, a raiva e a dúvida não estavam presentes, apenas o amor.

“Na realidade, o amor está sempre presente, mas está encoberto pelo medo, pela raiva e pela dúvida.

“Medo, raiva e dúvida dão origem à crítica e a julgamentos negativos que provocam a separação que diminui o amor. A crítica mata relacionamentos. Por outro lado, o elogio constrói e os reconstrói, porque o elogio é um ato de amor — ser feliz com — que esclarece e reforça relacionamentos.

“Graças ao *Terceiro Princípio*, quando você faz um elogio, reforça o bom que elogiou, que deste modo aumenta e cresce. Quando crítica, reforça o mal de que não gosta, que assim também aumenta e cresce. Um novo relacionamento costuma estar cheio de alegria, felicidade e excitação, porque a tendência no início é observar e ficar somente com o que os parceiros veem de bom em cada um. Com a dúvida sobre si mesmo, sobre o outro ou sobre o relacionamento em geral, cresce a tendência de criticar as falhas percebidas ou imaginadas. Se isso acontecer rápida e abertamente, o relacionamento será de curta duração, mas se acontecer devagar e sutilmente, o relacionamento será longo e infeliz, e se desfaz quando um parceiro não aguenta mais. Para ser franco, este relacionamento contém mais dor que prazer.

“Um relacionamento em processo de acabar devido às críticas pode ser reavivado e voltar a ser feliz, suprimindo as críticas e acrescentando fortes doses de elogios e cumprimentos. Isto será mais fácil se ambos participarem. Se apenas um o faz, é possível, mas bem mais difícil. A chave do sucesso é simplesmente aumentar a apreciação daquilo que gosta no parceiro e aumentar a tolerância daquilo que não gosta. Elogiar telepaticamente é tão importante como verbalizar e, às vezes, é a melhor maneira de começar.

Corolário: Tudo está vivo, consciente e reativo.

“Para o xamã, a vida não se limita a plantas, animais e seres humanos, porque a vida é entendida como movimento. Algumas coisas se movem muito vagarosamente, como por exemplo as pedras; outras movem-se rapidamente, como a luz. Para os xamãs, estes são simplesmente tipos diferentes de vida.

“Agem de acordo com o *Segundo Princípio*, segundo o qual a Fonte da Vida é infinita e autoconsciente. Tudo deve ser autoconsciente e, portanto, perceptivo e reativo em certo grau ao que acontece à sua volta. Assim o xamã, especialmente o xamã aventureiro, tenta agir respeitosamente em relação a tudo. Isto pode ser considerado um pouco exótico, mas na realidade tem um propósito bem prático.

“O *Eu Básico* está vivo, consciente e dá resposta. Quando você se autocritica, o *Eu Básico* sente-se atacado e tenta se defender contraindo os músculos, o que causa estresse e inibe a percepção, a memória e o fluxo de energia, enfraquecendo-o e tornando-o mais sujeito a doenças e acidentes. Uma simples crítica não causa tais danos, mas o hábito de se autocriticar certamente o fará. A autoestima, ao contrário relaxa os músculos, aumenta a percepção, o fluxo de energia e a força; ativa as qualidades da memória e faz com que se sinta melhor.

“Quando critica ou elogia, no mundo à sua volta três coisas acontecem:

Primeiro, devido ao *Segundo Princípio*, o *Eu Básico* não distingue entre você e seus sonhos; por isto, se critica outra pessoa, um dia de chuva, seu carro ou o governo, o *Eu Básico* toma isso como alusão pessoal e seu corpo ficará tenso. Quando elogiar qualquer coisa, o *Eu Básico* agradece e seu corpo relaxa.

Em **segundo** lugar, devido ao *Terceiro Princípio*, qualquer condição ou característica em que se concentre seu desejo tenderá a aumentar, de acordo com a capacidade de resposta do objeto. Se critica uma pessoa que dá valor à sua opinião, sua crítica, mesmo bem-intencionada, reforçará o comportamento criticado. Se melhorar, será independentemente de sua crítica e não por causa dela. Se a pessoa não der a menor importância à sua opinião, a crítica quase não terá efeito sobre ela, mas de todos os modos terá efeito sobre, você. Elogiar uma pessoa ajudará a reforçar o bom que você aprecia, seja sua opinião importante para ela ou não, porque o *Eu Básico* sempre responde de alguma maneira ao amor. Do mesmo modo, se criticar a chuva, acontecerá o que não quer, mas se elogiar, choverá o suficiente; se criticar seu carro, tenderá a quebrar mais vezes, mas se o elogiar, andará melhor (se tiver de quebrar, o fará de modo mais conveniente); e — preste atenção agora — quanto mais criticar as ações do governo das quais não gosta, mais o governo tenderá a praticá-las e quanto mais elogiar aquilo que gosta, maiores serão as ações nesse sentido.

Em **terceiro** lugar, devido ao *Quinto Princípio*, cada crítica aumentará a separação e diminuirá a percepção daquilo que está criticando, até que acabe reagindo a uma autocriação secundária sem nenhuma semelhança com o original. Cada elogio trará você para mais perto daquilo que elogia, expandindo sua percepção e assim impulsionando seu crescimento de várias maneiras.

“Uma questão importante é o que fazer quando alguém o critica. Há muitas recomendações a respeito desse assunto, mas apresentarei apenas o derivado do presente princípio. O exemplo usado aqui é extremo, mas sua aplicação é bem clara.

“No antigo Havai havia muito medo de maldições, que são apenas críticas feitas como ameaças, baseadas em uma crença muito forte no poder das palavras. Quando o povo tinha contato com os xamãs não havia esse medo, pela mesma razão.

“Segundo a tradição xamã, o poder de uma maldição pode ser neutralizado e desfeito pelo poder de uma benção, que é somente um elogio feito em forma de promessa. Então, se um homem enraivecido dissesse a um agricultor *“que suas colheitas enfraqueçam e apodreçam”*! o agricultor olharia com amor para seus campos e diria *“que minhas plantações cresçam e produzam em abundância”*! O efeito da maldição seria anulado e a colheita receberia uma injeção adicional de energia. Esta ideia aplicada na área pessoal, significa que quando for criticado, elogie-se em voz alta ou mentalmente, e a crítica não terá efeito, desde que não tenha medo dela.

Explorando o poder do amor.

“Vou pedir-lhe para fazer algo que nunca fez antes. Por um minuto, sente-se tranquilamente, feche os olhos e elogie-se bastante por uma boa qualidade, característica ou atuação de que se lembre. Se não puder pensar em muita coisa para dizer, não se incomode em repetir a mesma coisa. Com a prática fica mais fácil. Se respostas negativas ou autocríticas surgirem espontaneamente, não lhes dê importância; continue a elogiar-se (pode fazer isso por mais de um minuto). Quando terminar, conscientize-se de seus sentimentos e sensações. Quase sempre se sentirá muito melhor.

A seguir, por mais um minuto, sente-se e de olhos abertos elogie uma boa qualidade, característica ou atuação, que possa estar percebendo em seu ambiente imediato. Novamente, não preste atenção às críticas e vá mais longe, se quiser. Então, não é esta uma bela forma de sentir-se”?

Amar significa estar feliz consigo mesmo

A curadora **Suzan Wiegel** e seu mestre *Kahuna Ali'i* se ocuparam das leis de energia, formuladas por **Serge King** com base em conceitos havaianos. Suzan apresenta aqui a interpretação do Kahuna **Ali'i da energia do amor**:

“Frente à vida, o Kahuna adota a atitude: *“tudo o que faz, faça-o com amor”*. Porém, isso geralmente só “funciona” se você está em paz consigo mesmo, se você é feliz e se aceita a si mesmo. “Ama teu próximo como a ti mesmo” disse Jesus Cristo. Amar o próprio *Eu* é condição para amar as outras pessoas.

“Segundo os Kahunas, a felicidade significa estar no momento, no fluxo livre da energia; ser feliz é abrir-se para a vida, enfrentar o dia com leveza, aceitando o que traz.

“Você só poderá viver o amor após tê-lo experimentado em si mesmo. O amor nasce de uma superabundância de **Mana**, que quer se doar tal qual uma flor que exala seu perfume sem cessar, seja ele percebido ou não.

“Há uma série de exercícios simples que evitam carregar medos, negatividade e preocupações com energia, senão dissolvê-los no livre fluxo da energia. São os exercícios de purificação de caráter meditativo relacionados embaixo. Mas também os exercícios respiratórios são efetivos. Os exercícios de limpeza chamados de **Kala** visam regenerar o *Eu Básico*, porque é lá onde as velhas cargas se acumulam e bloqueiam o fluxo de energia.

Exercício: Limpeza pela absolvição.

“O exercício demora cerca de meia hora. Você se deita comodamente num lugar onde não seja incomodado. Fecha seus olhos e dirige sua atenção ao fluxo da respiração, sem interferir, por alguns minutos.

“Então, à meia voz diz as palavras iniciais do ritual de purificação: ‘No espírito **Aloha**. Purifico minha alma, purifico meu corpo. Eu sou a Luz. A Luz está em mim e ao meu redor. A Luz me conduz e me guia. Eu sou a Luz’.

“Imagina agora um jardim, o mais belo e maravilhoso que possa visualizar. Veja-o em todos seus detalhes, as árvores e os arbustos, as flores com seus brotos, os caminhos e as águas ...

Logo descobre neste jardim maravilhoso uma árvore especial, cheio de magníficas frutas maduras e cheirosas.

Você colhe tantas frutas quantas cabem na cesta que leva consigo.

“Agora olha o jardim como um todo. Você vê que um grupo de pessoas se dirige lentamente ao seu encontro; quanto mais perto estão, tanto melhor reconhece seus rostos.

Percebe que são pessoas que causaram dor a você, que o magoaram no passado.

A primeira pessoa deste grupo chega perto e olha diretamente nos seus olhos. Você responde a esse olhar da mesma maneira direta.

Essa pessoa diz: “Por favor, perdoa”! Você sente dentro de seu coração se pode e quer perdoar a essa pessoa — e se entende que sua atitude foi devida, no fundo, à ignorância.

Se realmente sente que pode e quer perdoar a essa pessoa, comunique-o sem palavras através do olhar. Se quiser, pode dizer em voz baixa: “Eu o perdoou”.

A essa e depois às outras pessoas você presenteia um fruto de sua cesta, como prova de seu amor por você mesmo e por tudo que é. A primeira pessoa se afasta e a próxima se aproxima.

“Pouco a pouco você encontrou todas as pessoas do grupo e olhou nos seus olhos. Possivelmente conseguiu perdoar a maioria deles, talvez todos.

“Agora você dirige sua vista ao jardim e vê um segundo grupo de pessoas, que também se acercam devagar. Você reconhece os rostos e percebe que se trata de pessoas que você magoou no passado.

Você volta a olhar diretamente nos olhos de cada uma e diz “Por favor, perdoa”!
De novo presenteie cada uma dessas pessoas com uma fruta de sua cesta.

“Finalmente você volta a estar só no jardim. Todavia sobram algumas frutas na sua cesta e você sente que ainda não fez tudo o que queria fazer nesse jardim.

“Você percebe que também está no jardim, e que deve, pode e quer se perdoar.

Lembre-se de algumas situações nas quais teve sentimentos de culpa. Perdoe-se por aqueles sentimentos e atitudes porque reconhece que na época você não sabia nem podia fazer melhor.

“Diga a si mesmo: *“Perdoo, também perdoo a mim mesmo. Me livro agora de meus sentimentos de culpa, porque me pesam e me limitam”*. (Certamente perceberá que neste momento seu *Eu Superior* se aproxima cheio de amor e compreensão e o apoia na absolvição. O *Eu Superior* ama perdoar e o ajuda a fazê-lo).

“Quando sentir que deseja retornar deste exercício, abra os olhos devagar e você volta a estar no aqui e agora.

“Como nem todas as pessoas conseguem realizar esse exercício de imaginação com facilidade, os Kahunas propõem como alternativa um segundo exercício de purificação com cores. Visto que nossa aura brilha em cores, às vezes o *Eu Básico* se sintoniza mais facilmente em cores. Esse exercício dura cerca de vinte minutos.

“A limpeza acontece a fim de livrar-se de padrões de pensamento negativo, como, por exemplo de baixa autoestima, de medos e angústias, de falta de apego à vida, de obediência dependente, do desejo de querer sofrer.

Purificação com Cores.

“Deite-se comodamente em um lugar onde não seja incomodado. Relaxe com os olhos fechados e abandone-se ao fluxo natural da respiração.

“O *Eu Médio*, a consciência do dia-a-dia, decide despedir tudo o que não esteja claro, pesos que o preocupam e aquilo que não precisam mais para seu crescimento.

(Tome-se um tempo a fim de ver que padrões e atitudes já se tornaram desnecessários para seu crescimento).

“Sinta então que as incertezas e pesos que você carrega adotam a cor azul e começam a “rolar” desde a parte exterior do corpo, das mãos, braços, pés, pernas, cabeça e pele, mais tarde também do interior”, em direção ao plexo solar, isso gera uma sensação como se uma substância pesada e meio uniforme se adensasse para dentro e se juntasse no plexo solar em forma de uma bola azul.

“Aí onde “o velho” se enrolou, você sente formar-se um rosado suave, transparente, leve e claro que preenche todos os níveis, superfícies e espaços deixados pelo azul. No fim todo o corpo é cor de rosa, e só no plexo solar permanece a bola azul.

“Projete-se dentro de seu chacra coronário no topo da cabeça e sinta que seu *Eu Superior* envia dentro de você uma maravilhosa luz dourada. Essa luz se espalha dentro de seu corpo e se mistura com o rosado para um suave tom de pêssego entre rosa e amarelo (na terapia aura-soma, esse tom de cor corresponde ao autoamor).

“Agora chegou o momento de tomar a bola azul — imaginariamente — em suas mãos e levá-la ao alto ao seu *Eu Superior*. Peça ao seu *Eu Superior* purificar a bola de toda negatividade, tomá-la e dissolvê-la. Veja agora como se sente aliviado, liberado e feliz!

“O *Eu Superior* lhe devolve em suas mãos um azul claro e brilhante, que você introduz no seu plexo solar, de onde de dispersa no corpo todo, sem se misturar com o tom de pêssego. Você agora vibra de maneira dupla: de amarelo-vermelho e de azul,

“Mergulhe nessas vibrações, sinta a beleza incomum, a alegria contagiante e a inspiração feliz de seu ser totalmente purificado, capaz de desfrutar, em união consciente com as esferas celestiais.

“Conceda-se essa pausa revigorante, deixe o exercício encerrar-se aos poucos e apenas o finalize quando sentir vontade.

“No começo, convém realizar esses exercícios cada três ou quatro dias, até você sentir uma nova estabilidade no seu interior e uma nova visão harmônica de sua vida. A mudança temperamental de agressividade para compreensão e reconciliação — como também o abandono de outros padrões superados — é a meta importante deste exercício.

“Após realizada a limpeza do *Eu Básico*, você começará a sentir-se melhor; viverá seu dia com pensamentos e sentimentos positivos. Você mesmo procurará manter limpo seu ser a fim de continuar no caminho que o torna feliz e corresponde a sua essência, seu projeto de vida e claramente também a sua saúde corporal.

“Uma vez purificado completamente, perceberá que não querará lutar mais — nem precisará fazê-lo. Em vez disso pedirá a seu *Eu Superior* mostrar-lhe caminhos criativos de vencer os desafios da vida e dar-lhes sentido.

“Na prática, demonstrou ser de utilidade realizar, após a grande purificação, repetidas pequenas limpezas. Também neste ponto siga sua intuição”.

Amar é ser feliz com ...: Resumo

A respeito deste tema vital, **Eugenia Lerner** tece as seguintes considerações:

“Na psicologia dos Kahunas, o amor se entende como um tipo particular de energia e ação e não como um sentimento. Sentir amor é algo que completa a experiência, mas não é que define a qualidade desta energia nem as ações que ela traz.

“Sob o ponto de vista energético, o amor é uma força de união. A energia contrária é a energia de separação. A pessoa que vibra com a energia de amor se sente unida a algo ou alguém. O tipo de ações que derivam desta energia e que contribuem a incrementá-la são as ações de valorar, reconhecer, admirar, apreciar e agradecer a algo ou alguém.

“De maneira que quando realizamos alguma destas ações estamos aumentando a energia do amor na relação com nós mesmos, com os demais e com o meio ambiente.

“O Princípio diz que quando amamos somos felizes. De maneira que se queremos ser felizes com algo é preciso que o amemos. Como o amor é uma ação e uma energia, não dependemos de nenhum sentimento para incrementar o amor em nossa vida; o que se requer é realizar e praticar as ações que levam a ele: valorar, reconhecer, admirar, apreciar e agradecer.

“A ação mental contrária ao amor é a crítica. Cada vez que criticamos algo ou alguém (incluindo nós mesmos) vibramos em uma energia contrária ao amor. O que quer dizer que cada vez que criticamos geramos infelicidade. Muitas vezes a ideia é que se criticamos vamos melhorar algo, mas geralmente se atinge o efeito oposto do procurado. Ao haver separação e infelicidade, não há melhora no essencial.

“A energia de separação se experimenta emocionalmente como medo. Medo é a emoção que sentimos quando vibramos com essa energia, quando nos sentimos sós e separados. Se temos medo, o caminho não é combatê-lo senão gerar mais poder e amor.

Ao estarmos plenos de poder e amor, o medo desaparece, não tem mais lugar. Nosso poder se incrementa quando estamos focalizados no presente e a mesma coisa acontece com o amor quando realizamos as ações que nos levam a vibrar com a energia de união”.

O 6º Princípio:

Todo poder vem de dentro

As fontes de energia e as conexões energéticas são abordadas por vários autores. **Charlotte Berney** explica em *Hawaiian Mysticism*¹⁸:

“Os havaianos reconhecem muitos tipos de conexões. Realmente, o indivíduo é conectado com tudo, visto que todas as coisas têm a mesma energia que vibra em graus diferentes. Isto se aplica aos objetos chamados inanimados tanto quanto aos animados. Você está sempre em conexão com as coisas ao seu redor. Por exemplo, se você está num veleiro no meio do mar, você está conectado com o barco, com os ventos, com o mar, com as criaturas do mar e do céu e com as pessoas, a bordo. Você tem o potencial de entrar em comunicação com todos estes elementos. Você é uma parte integral de seu meio ambiente, e este é uma parte de você.

“É mais fácil sentir-se ligado à Natureza quando você está num bosque ou na beira do mar, mas você é igualmente parte de seu entorno quando está sentado na escrivaninha de seu escritório no nono andar. Adote o hábito de conscientizar-se de seu ambiente e perceba seu relacionamento com ele, independentemente de onde estiver. Tente dialogar com os elementos mais próximos de seu entorno. Ao comunicar-se com outras formas de existência, faça-o de modo impessoal e humilde, e esteja disposto a comunicar-se no nível deles. Uma atitude de reverência é importante”.

Serge King, por sua vez, expõe em **Urban Shaman**:

¹⁸ **Hawaiian Mysticism**: Misticismo Havaiano (tradução literal); ao que parece em 2019 não há livros da autora traduzidos para o português (N.R.)

“Muitas filosofias nos ensinam que somos relativamente incapazes e que o verdadeiro poder existe fora de nós, na forma de um Deus, separado de sua criação, deuses e deusas que agem ao seu bel-prazer; como destino, acontecimentos passados, genes de nossos ancestrais; como sociedade (que quer dizer outras pessoas), governo (que também significa outras pessoas); como pais, uma hierarquia espiritual de mestres iluminados, forças do mal, Natureza ..., virtualmente em qualquer lugar, menos dentro de nós.

“Em aberta contradição (e para alguns, chocante), a psicofilosofia Huna ensina que todo poder que cria a sua experiência vem de seu próprio corpo, mente e espírito. Raciocinando logicamente, se não há limites, o Universo ou Fonte de Vida é infinito, e se for infinito, todo seu poder está em todos os pontos, inclusive no ponto que você define como sendo você mesmo. Levando esta argumentação ao nível prático, nada lhe acontece sem sua participação. Cada acontecimento que vivência, o atrai criativamente pelas suas convicções, desejos, medos e expectativas, e então você reage de maneira habitual ou age de modo consciente.

“Nesta altura, ouço a pergunta: “e os bebês inocentes”? Do ponto de vista espiritual não existem bebês inocentes. Na realidade, muitos são mais sábios que seus pais. Um bebê que nasce numa família perversa ou com deficiência física e mental, pode ter escolhido isso como um desafio nesta vida (a não existência de limites presume vida antes da vida assim como após a morte), e um bebê que fica doente ou sofre acidente, pode estar refletindo conflitos familiares conscientes não expressados.

“Da mesma maneira, ninguém o faz infeliz. Você pode se tornar infeliz porque os demais não agem do modo que gostaria ou da maneira que acha que deveriam agir. Se você for vítima de uma ofensa ou dano, é importante saber que algo em você causou isso.

“O que não quer dizer que tenha culpa, porque presumivelmente não estava suficientemente atento às crenças, atitudes e expectativas de sua parte. Isto também não significa que a outra pessoa seja inocente, porque — o que quer que tenha feito — veio de suas crenças, atitudes e expectativas; seja qual tenha sido o grau de escolha consciente de ferir, estará sujeita às leis da sociedade. Contudo, é importante saber qual é sua parte no acontecimento a fim de que possa mudar, em si mesmo, os fatores que provocaram o fato. Se você tinha o poder de criá-lo, você tem o poder de mudá-lo.

Corolário: Tudo tem poder.

“Quando algumas pessoas começam a brincar com a ideia de que são as criadoras de suas experiências, frequentemente têm a estranha ideia de que ninguém tem nada a ver com isso. Do extremo de não ter poder nenhum, passam para outro, o de ter todo o poder. Ao contrário, todos têm o poder de criar sua própria experiência. Em qualquer situação ou acontecimento, todas as pessoas envolvidas estão criando suas próprias experiências. Todos têm o mesmo poder.

“Tudo tem o mesmo poder. O vento, as árvores, as flores, as estrelas, as montanhas, os mares, a chuva, as nuvens e todos os outros elementos e objetos da Natureza têm o mesmo poder de criar sua experiência. Um xamã urbano experiente não ficaria surpreso com a ideia de que os computadores estão fazendo uso dos seres humanos para montar-se a si mesmos. Algo maravilhosamente curioso

é que, além das especulações a que isso nos pode levar, não temos realmente nenhuma prova que não é bem assim. Sei que meu computador, Jonathan, pensa que isso é verdade.

“Com ajuda da ideia que tudo na Natureza tem seu próprio poder, você aprende a trabalhar respeitosamente com esses poderes, em vez de tentar impor sua vontade na matéria morta. E no verdadeiro estilo xamânico, torna-se capaz de utilizar os poderes em seu próprio benefício.

“Em sociedades tradicionais, o xamã aprende sobre o poder invisível do vento, o do movimento do jaguar, o de cura da árvore e assim por diante. Enquanto isso ainda hoje é possível, como xamãs urbanos também podemos aprender o invisível poder do eletromagnetismo, o dos movimentos das máquinas e o poder curador da música.

Corolário: O poder vem de permissão.

“Em psicologia existe o conceito de permissão exterior e interior. A permissão exterior é quando você dá a outra pessoa o poder de tomar decisões, e permissão interior — considerada a mais saudável —, é quando você dá essa permissão a si mesmo. Isto fica mais interessante quando vemos que um dos significados básicos de **Mana**, além de poder, é “*permissão*”. Ainda mais interessante é quando descobrimos que a palavra permissão (autoridade em inglês) está baseada em outra que significa “*criar*” (da qual também nos vem a palavra “autor”).

“Falar com autoridade quer dizer falar com a confiança de que suas palavras produzirão resultados como: “que haja Luz”! Aqui jaz o segredo do poder da prece, da bênção, de feitiços e afirmações. Elas possuem poder à medida que sejam ditas com permissão.

“Leia o Salmo 23 ou o Pai Nosso e descobrirá que não são somente lamentos e pedidos de ajuda. São afirmações para serem ditas com confiança e autoridade (ou fé e certeza, se preferir). Ponha de lado qualquer preconceito e leia um livro de feitiços secretos e chegará a conclusão de que também contém declarações fortes e com autoridade. Nenhuma prece, feitiço ou afirmação terá muito efeito se for dita com esperança tênue ou como se as próprias palavras tivessem a magia. *Permissão confiante sem duvidar* é a chave da conscientização criativa, seja feita com palavras, visualizações ou sentimentos.

Explorando o poder da permissão.

“A fim de desenvolver um sentimento de permissão confiante sem duvidar, dê uma olhada à sua volta e comece a dizer às coisas e ao ambiente para serem exatamente como são. Fale com as cadeiras e mesas para que se coloquem onde estão, diga aos quadros para se pendurarem onde estão, diga às flores e as árvores para crescerem onde estão crescendo e diga às nuvens para se moverem como estão se movendo.

“Diga a seu corpo para permanecer do jeito que está, para sua conta no banco continuar a ser como é, diga às suas amizades para serem aquilo que são e para a situação mundial ficar como está (faça todo o possível para não duvidar ou criticar).

“Este exercício o ajudará no caminho para atingir esse estado de permissão sem duvidar, de modo que quando você decreta mudar, as mudanças ocorrerão”.

Seu real poder vem do seu interior

“A curadora **Suzan Wiegel** e seu mestre *Kahuna Ali'i* se ocuparam das leis de energia, formuladas por Serge King com base em conceitos havaianos. Suzan apresenta aqui a interpretação do *Kahuna Ali'i da verdadeira fonte da energia pessoal*:

“Poder, energia, “power” é aquilo que os Kahunas chamam **Mana**. O conceito de **Mana** também inclui os termos “força”, “autoridade” e, antes de tudo, “energia vital” Os Kahunas ensinam que através da respiração consciente podemos gerar **Mana**, fazê-lo fluir e potencializá-lo, mas que decisões conscientes também produzem efeito: dependendo da qualidade da decisão, o **Mana** aumenta ou diminui, se fortalece ou se debilita, flui livremente ou fica bloqueado.

“De onde vem a força? “*De dentro*”, afirmam os Kahunas. Os curadores havaianos também sustentam que “*ninguém faz uma experiência que não seja destinada a ele*”. Ao dizer isso, ressaltam nossa responsabilidade pessoal. Tudo o que acontece em nossas vidas tem a ver com nossa força vital, e somente nós temos influência sobre ela.

“Você cria sua própria realidade pelo que crê, deseja, teme ou duvida. Um tem o mesmo “poder” que outro. É a própria pessoa que decide que aspecto dar a sua vida. Ninguém é “vítima” de uma força externa que age como destino. Essa convicção, para os Kahunas, é a base essencial da cura espiritual e física. Ali'i me diz pessoalmente: “Se você não aprende de experiências pessoais, a dor tende a aumentar. Vai doer tanto que você fica quase surdo. Sobre a dor cresce uma espécie de calosidade mental. Às vezes isso não te incomoda, mas ficam cicatrizes que talvez agora não doam, porém depois sim. Livra-te dessas experiências e de suas dores”! (Os exercícios de purificação descritos no 5º Princípio “amar significam estar feliz consigo mesmo” ajudam a fazê-lo).

“Se realmente temos o poder de moldar nossa vida do jeito que ela está — quer dizer que somos nós os responsáveis —, é natural que também tenhamos o poder de mudá-la quando achamos outra realidade mais desejável.

“Compaixão para outros ou autopiedade são sempre sentimentos que sugam energia, porque adicionam sofrimentos subjetivos a nosso próprio programa de aprendizado, e com isso nos sobrecarregam sem necessidade, além de não servir nem ajudar ninguém.

“Compadecer-se “não traz nada”. Nós nos amarramos ou amarramos outros a papéis de vítimas em vez de usar a energia disponível, **Mana**, para mudanças construtivas. Compartilhar sentimentos de outros e tirar disso conclusões para nosso comportamento é diferente.

“Quem alega não ter poder, alega ser vítima do destino e se “deixa estar”, não é sincero consigo mesmo. Na verdade, ele ou ela não quer mudar nada na sua realidade, seja por qual motivo for.

“Para os xamãs havaianos, tudo que nos rodeia tem poder ou **Mana** — sejam ventos ou nuvens, árvores ou terra, estrelas ou todo o universo. Nosso amor e respeito pelo poder de outro nos leva a relacionamentos amorosos com tudo que existe. Evitamos impor nossa vontade, mas tentamos harmonizar nossa energia com a energia dos demais.

“Se você se conscientiza do alcance desta lei, então poderá agir criativamente. Quanto mais sentir seu poder e autoridade, sem duvidar dela um instante, tanto mais rápido será criado aquilo que você quer realizar. Na ação, permanece válido o único princípio Huna “não ferir nada nem ninguém”.

“**Prática.** Talvez você queira usar afirmações que me foram uma importante ajuda. Essas informações carregam uma grande energia, que podemos amadurecer dentro de você.

“Palavras dirigidas ao meu *Eu Superior* e ao meu *Eu Básico*:

“Eu te amo e te venero. Eu te devolvo tudo, todo o amor, toda a força. Pela força, que você é, eu te autorizo a realizar todos os meus desejos. Eu não aspiro a nenhuma força como sendo minha, mas deixo espaço para que você seja a realidade dominante na minha vida. Reconheço teu poder, autoridade e competência. Quando minha consciência focaliza um projeto, você o conduz à realização. Sei que você é o regente do tempo e do espaço. Esse poder permite a você transformar sua perfeição em atividade efetiva e visível. Vivo imperturbável na plena aceitação dessas verdades, agora e sempre. Não deixo minha razão vacilar, porque estou convicto: nós somos um, eu sou tudo o que você é. Nós somos tudo o que é, presente em toda parte, visível e invisível”.

Todo poder vem de nosso interior: Resumo

A respeito do poder inato em cada ser humano, **Eugenia Lerner** escreve:

“Tudo na natureza tem poder. O poder é energia dirigida a um propósito. De maneira que tudo tem propósito. Cada aspecto do Todo, cada ser na Natureza tem seu próprio propósito. Os seres humanos, igual a tudo no Universo, possuem poder. Esse poder se expressa nos diferentes aspectos e planos do ser como poder físico, emocionai, mental e espiritual. Comumente falamos em ter mais ou menos poder. Na luz desta filosofia, o que na realidade temos é maior ou menor conexão com fontes de energia, maior ou menor fluidez da energia no nosso sistema e maior ou menor capacidade de dirigir essa energia a uma meta.

“A conexão com fontes de energia pode ser entendida basicamente de três maneiras diferentes, dependendo das crenças que se tenha a respeito: conexão com fontes internas, com fontes externas ou com ambas. Sob o ponto de vista desta filosofia, nós não somos a fonte única nem última dessa energia e poder, porque tudo tem poder no Universo. Podemos gerar nosso próprio poder e podemos também conectar-nos com fontes de poder que estão além de nós, a fim de acrescentar a nosso próprio poder.

“Como o Universo é infinito, o poder do Universo também é infinito. Quanto mais estejamos conectados com o Universo, maior será nosso poder. Porém, tal conexão depende de nós. Ter poder implica ter responsabilidade e decisão, de modo que nós decidimos — consciente ou inconscientemente — quanto, como e de que maneira estabelecemos essas conexões com nosso próprio poder individual e com outros poderes além de nós, tais como o poder de outros seres, da Natureza e do Cosmos.

“É por isso que quanto mais amor temos, mais poder temos, porque estamos mais conectados com mais fontes de poder. Quando os distintos poderes estão conectados e em harmonia se beneficiam mutuamente, se influem favoravelmente e desse modo se cumprem os propósitos de todas as partes relacionadas, ao mesmo tempo que o propósito do Todo. Por isso não há maior poder que o poder do amor”.

O 7º princípio:

A Eficácia é a medida da Verdade

Este princípio postula que, quanto mais verdadeira uma coisa é, tanto maior a sua eficácia. Em ***Urban Shaman, Serge King*** o explica desta maneira:

"No começo, muitas pessoas têm problemas com este princípio, porque pensam que significa que os fins justificam os meios. Na realidade, é exatamente o oposto: os meios determinam o fim.

“Meios violentos produzirão resultados violentos e meios pacíficos, resultados pacíficos. Obter sucesso através da desumanidade produzirá um estado de sucesso no qual outros agirão implacavelmente com você; alcançá-lo ajudando os demais, trará um estado de sucesso no qual os demais o ajudarão,

“Este Princípio também diz que só é eficaz o que é realmente importante. Os xamãs não são teólogos nem cientistas teóricos; estão mais para conselheiros e técnicos. A Verdade Absoluta e a Realidade Última não têm para eles valor prático. Os xamãs são tão pragmáticos que, mesmo sendo os poderes da mente sua área de trabalho, não hesitarão em usar quaisquer meios físicos e procedimentos para efetuarem uma cura — até mudarão seus sistemas se isso os ajudar.

“Quando trabalhava como orientador particular, podia acontecer no decurso de um único dia mudar do Cristianismo para o Budismo, Espiritualismo, Vodun, psicanálise e ciência, trabalhando no sistema de crenças de cada indivíduo, a fim de ajudá-lo a encontrar meios de ajudar-se a si mesmo. A cura é a meta e a eficácia é seu critério; a meta não é provar a validade de um determinado sistema ou método.

Corolário: Há sempre uma outra maneira de se fazer qualquer coisa.

“Todo problema tem mais de uma solução. Em um Universo infinito, como poderia ser diferente? Mesmo assim, as pessoas geralmente ficam presas num método ou procedimento, técnica ou plano para alcançar seus objetivos e se não funcionar, desistem.

“Se a meta for importante, nunca deve desistir; mude apenas a tática. Se uma doença crônica não está melhorando, tente fazer algo que não tenha feito ainda, como, por exemplo, trabalhar mais com sua mente e suas emoções, se seu método anterior era físico, ou trabalhar mais com a parte física se seu método era mental e emocional. Se um método de confrontação não funciona em um relacionamento, use um método de maior cooperação e vice-versa. Se o seu atual plano de ganhar dinheiro não está dando resultado, mude-o ou mude de profissão. Se não houve paz na Terra ainda, vamos fazer mais daquilo que funcione, criando maneiras promissoras. A vida e os meios de melhorá-la existem em variedades e possibilidades inesgotáveis. Há sempre uma outra maneira.

Explorando o poder da flexibilidade.

“Imagine que você está andando a caminho de uma cidade, onde há uma praça central e bem no meio dela, um tesouro num baú, o qual simboliza uma meta importante em sua vida (não precisa decidir agora que tipo de meta). Cercando a cidade, há uma muralha alta guardada por soldados, e onde a estrada entra na cidade há um portão sólido e enorme. Usando um meio que venha em sua imaginação, entre na cidade e pegue o tesouro. Uma vez feito isso, repita a cena e entre mentalmente na cidade de modos diferentes. Faça-o novamente pelo menos seis vezes, mudando seu método cada vez que entrar. Através da sua imaginação estará treinando seu *Eu Básico* para ter maior flexibilidade e alcançar seus objetivos”.

O poder de seu agir revela que vive na verdade

A curadora **Suzan Wiegel** e seu mestre *Kahuna Ali'i* se ocuparam das leis de energia, formuladas por Serge King com base em conceitos havaianos. Suzan apresenta aqui a interpretação do *Kahuna Ali'i* da verdadeira fonte de cura: o amor.

“Os Kahunas não pretendem que sua sabedoria, seus métodos e seus meios atuem e curem sempre e em todo parte. Não se acham em posse de um sistema perfeito, que funciona em qualquer ocasião. Pelo contrário, ficam abertos e mentalmente flexíveis para trilhar os caminhos que consideram os mais adequados para o indivíduo em uma determinada situação.

“Ao proceder assim, observam os Princípios já enunciados: procurar a meta com amor e respeito por tudo que existe. Se nós procedemos deste modo, podemos atingir nossas metas pacífica e amorosamente e desfrutar da realização.

Se desprezamos o fato que o amor é a vibração mais poderosa, e fazemos uso da força — seja física, mental ou emocionalmente — por nossa vez atraímos violência. “*Quem semeia ventos, colhe tempestades*”. Nada ficará para desfrutar,

“*Quem cura, tem razão*” diz um ditado da medicina ocidental — os curadores havaianos assinaríamos embaixo. Carece de importância se seguimos uma técnica determinada ou acreditamos em um dogma. Que a meta e o caminho sejam dedicados à cura e ao amor, isso é essencial a fim de ajudar realmente o outro.

“Não desista nunca! Independentemente do que digam sumidades, e sem prejuízo das recomendações sobre as perspectivas de uma pessoa. O amor sobreleva tudo. O amor cura tudo. O amor redime tudo. Aliás, a paciência é uma maneira importante de viver o amor na prática.

“Se um procedimento não traz solução, se um caminho não leva à meta, procure outro caminho e novos meios. Diga para você mesmo as palavras de **Ali’i**: ‘Estou com o Pai, no qual vivo e tenho meu ser. Me coloco no meu lugar certo. Confio nisso’.

“Uma vez que “atingiu” o amor dentro de si, que experimentou o que significa se encontrar realmente e descobriu que a essência de todas as almas humanas é o amor, estará livre, livre de preocupações e medos. Então perceberá, através de si mesmo e do mundo, a verdadeira natureza de tudo que flui: o amor.

“Segundo minha experiência pessoal, os Kahunas chegaram ao estágio do onipresente e sempre criativo amor. Por isso também “funciona” seu caminho”.

A eficácia é a medida da verdade: Resumo

Eugenia Lerner define o Sétimo Princípio nestes termos:

“A filosofia Huna é eminentemente prática. Não propõe verdades nem métodos absolutos. Sob este ponto de vista, até estes sete princípios são relativos. São ideias e ferramentas efetivas para obter felicidade e bem-estar na vida, mas existem outras linhas de pensamento igualmente válidas ou efetivas.

“Portanto, este princípio sustém que tudo é relativo em termos de verdades e métodos. Estabelece que o resultado é o parâmetro da verdade. Afirma que só podemos saber se algo é verdadeiro ou não pelos efeitos que produz. Isso implica que o que é verdade para uns pode não sê-lo para outros, que o que funciona para alguns, pode não funcionar para os demais.

Também propõe uma maneira de dirigir a atenção na vida, um convite a procurar o efetivo para encontrar, através dele, o verdadeiro. Este princípio também diz que há muitas maneiras diferentes de fazer as coisas e de chegar aos resultados desejados, já que se baseia na ideia que pode haver muitos métodos de obter algo.

“Existe uma outra ideia, menos evidente, implícita neste princípio, especialmente quando considerado à luz do conjunto dos sete princípios: é que **os meios determinam os fins**. Meios harmônicos produzem efeitos harmônicos e meios inarmônicos produzem efeitos desarmonicos.

Em consonância com este conceito, só há efetividade quando o resultado é harmônico e, conseqüentemente, só há harmonia quando há amor”.

Economia espiritual

Usando o exemplo das trocas comerciais, Serge King mostra que há diferentes graus de eficácia:

“A questão do dinheiro é da maior importância para as pessoas em todo o mundo. Muitas pessoas querem ter muito mais, outras querem se livrar dele. Provavelmente a maioria pensa que o dinheiro é um assunto que diz muito mais à parte material da vida que à parte espiritual.

“O dinheiro em si é apenas um meio (há realidade, um símbolo) de intercâmbio de bens e serviços. Como tal existiu desde que a gente achou que trocar vacas e lenços por ferramentas e bugigangas era complicado demais, especialmente quando os donos das ferramentas e bugigangas precisavam de cerdos e louças, e não de vacas e lenços.

“Deste modo, todos os grupos humanos que comerciavam amplamente entre si, desenvolveram um sistema monetário, ao lado de um sistema de trocas que podia ser usado quando era conveniente. Na antiguidade, um dos sistemas monetários mais usados se valia de conchas de moluscos. O povo de Yap na Micronésia tem três sistemas: grandes rodas de pedra para os imóveis, conchas para os casamentos e dólares para a cerveja. O ouro tem sido empregado em todas as épocas por ser prático, durável, belo e razoavelmente raro. Mas o valor que a gente lhe atribuía aumentava e caía, e o mesmo acontecia com os sistemas monetários que o tomavam como base.

“O meio usado como dinheiro pode ser material, como conchas, metal ou papel, mas o que realmente importa é o valor que se lhe outorga. E este valor não tem nada de material. É apenas uma ideia na mente das pessoas. Na maioria das vezes, tanto o papel quanto o metal têm pouco valor intrínseco, e o valor de algo sólido como o ouro sobe e desce ao sabor das circunstâncias.

“Como meio para intercambiar bens e serviços, o dinheiro tem de estar baseado em algo valioso; isto é, por alguma coisa que a gente perceba como valioso. Mas com frequência se esquece que o dinheiro deve estar baseado na confiança que as pessoas têm naquilo que é a fonte do dinheiro, que vai além de seu valor de face. É bom lembrar que bancos podem falir quando as pessoas perdem a confiança neles, ainda estando abarrotados de dinheiro. Governos podem falir quando as pessoas perdem confiança neles, ainda dispondo de amplo respaldo material. O ocorrido recentemente na União Soviética é um bom exemplo disso.

“Também as pessoas podem fracassar quando os demais perdem a confiança nelas ou quando elas perdem a confiança em si mesmas, independentemente do valor dos bens e serviços que tenham

a oferecer. Do mesmo modo, certas pessoas obtêm enorme sucesso quando se fazem merecedoras da profunda confiança dos demais ou quando têm uma extraordinária confiança em si mesmas, também à margem do valor de seus bens e serviços.

“Assim, o verdadeiro valor do dinheiro como meio de troca de coisas materiais depende de coisas bem imateriais e espirituais como **segurança, confiança e fé**. Destes mesmos fatores espirituais também depende quanto dinheiro as pessoas estão dispostas a dar a alguém por seus bens e serviços ou como expressão da bondade de seus corações.

“Talvez a afirmação seguinte pode soar agradável para alguns, mas dinheiro só vem de pessoas. Não vem de Deus (salvo indiretamente). Não vem dos governos, vem dos funcionários públicos que o dirigem e daqueles que pagam impostos. Não vem de cassinos nem loterias, vem de jogadores que perderam suas apostas. Não vem das empresas, vem das pessoas que compram coisas.

“Se você quer ter mais dinheiro na sua vida — para você, para ajudar os demais ou para ambas as coisas — então você deve fazer-se mais valioso aos olhos das outras pessoas. Oferecer bens e serviços valiosos não será suficiente, tampouco estar no lugar certo na hora certa, nem escolher o número certo. Você terá de ser mais espiritual que isso.

Você terá de ter mais confiança e fé em seu próprio valor, como provedor ou como pessoa”.

Terceira Parte:

A Experiência Prática

Capítulo 7.

Técnicas de cura Huna

A prece-ação na cura

A sabedoria de vida Huna tem uma visão abrangente do chamado processo de cura. Como ponto de partida, visualiza uma situação, pessoa ou condição em seu estado completamente sadio. Na cura do corpo físico, objetiva o completo e saudável funcionamento de todas as partes. Afirma que tudo que está fora deste padrão ou de algum modo distorcido ou desarmônico pode voltar a seu estado de equilíbrio.

Cabe salientar que em casos de doença, os praticantes Huna não se limitam a um procedimento específico. Lançam mão de todas as ajudas disponíveis, sejam de médicos, xamãs, farmacêuticos, psicólogos, fitoterapeutas, acupunturistas, hipnoterapeutas ou outros. Ao aparecerem sintomas de doença, procuram contatar o seu *Eu Básico* a fim de descobrir as causas — até é possível tentar um diálogo com a parte afetada do corpo, já que ela faz parte do *Eu Básico*. E pedem orientação e cura ao seu *Eu Superior*.

De modo algum se sugere usar **apenas** as técnicas Huna como substituto de assistência profissional médica.

Todas as doenças são autogeradas? Pode ser, mas não se culpe por isso. Assim somente adiciona mais sofrimento a um *Eu Básico* já estressado. Nem pense que suas práticas espirituais tenham falhado, ou que seus esforços foram insuficientes. Aceite o desafio como um processo de aprendizado. Via de regra há fatores emocionais envolvidos, capazes de serem detectados, analisados e corrigidos.

Ao lado de outras ações, sempre é possível enviar **Mana** ao *Eu Superior* e trabalhar com os três *Eus*. Confie na tendência inata do corpo de querer curar-se a si mesmo e viver uma vida sadia. *Seth* não se cansa de insistir na capacidade de autocura do corpo humano.

Existem várias técnicas Huna criadas especificamente para harmonizar corpo e espírito e restabelecer o equilíbrio em qualquer área. Um procedimento comum segue o ritual da **prece-ação**, tal qual exposto no **Capítulo 3**.

Como se faz ao estabelecer a meta da prece — a situação ideal desejada — neste caso, o próprio paciente elabora uma imagem mental da harmonia restabelecida, não da doença, é claro. É precisamente esse tipo de quadro mental da prece que os curadores Kahunas utilizavam e utilizam

no tratamento dos males físicos. Visualizam as condições de saúde restabelecidas e projetam essa imagem junto com uma sobrecarga especial de **Mana** ao *Eu Básico* do paciente.

Transferências de energia costumam fazer parte dos métodos usados por muitos curadores, mas para os Kahunas, é característico que essa imagem mental, especificamente, constitui um importante agente de cura. Apoiados na convicção que o corpo **Aka** (invisível) do paciente contém, em estado perfeito, o molde original de cada célula do corpo físico, o **Mana** enviado dá força ao *Eu Básico* do paciente para recompensar as células danificadas de seu corpo com a imagem transmitida.

Os Kahunas costumam acompanhar os tratamentos de uma série de rituais a fim de impressionar o *Eu Básico* do paciente, como imposição de mãos, toques e massagens no corpo e fórmulas ritualísticas murmuradas em voz baixa.

O Havaí conhece um tipo de massagem dos tecidos profundos chamada de **lomi-lomi**; além de aliviar tensões musculares, o **lomi-lomi** muitas vezes possui uma dimensão espiritual. Alguns praticantes não tocam o paciente, apenas trabalham, com as mãos, o seu corpo de energia.

São várias as formas de transmitir **Mana** e fazer com que o próprio **Mana** da pessoa flua melhor pelo corpo. Dependendo do tratamento, aos estímulos físicos são acrescentadas massagens quiropráticas, vários tipos de banhos (de ervas, de vapor e termais), sugestões de cura e afirmações específicas.

Se aceitas essas “impressões”, o *Eu Básico* do paciente “incorpora” o apelo para mudar e “produz” a cura, da mesma maneira como antes “produziu” a doença ...

Estímulos físicos, projeção da força vital **Mana** e implantação de sugestões são elementos frequentemente usados; além disso, os Kahunas costumam dirigir orações ao *Eu Superior* do paciente mediante pedidos feitos ao seu próprio *Eu Superior*. Também em casos não relacionados a determinadas curas, podemos fazer uso deste procedimento enviando amor, mensagens “positivas e energias restabelecedoras a pessoas necessitadas, independentemente da distância.

O papel do inconsciente na cura

O médico **Larry Dosey** pesquisou a influência da prece na cura e publicou várias obras nos Estados Unidos, algumas das quais traduzidas ao Português. Este capítulo foi extraído de ***As Palavras Curam, O poder da prece e a prática da medicina***, editado pela Cultrix, São Paulo, 1996:

Quando se fala da “consciência”, hoje em dia, quando alguém diz que está usando a consciência para criar sua realidade saudável, quase sempre está se referindo àquela parte da mente que está desperta. Porém, a psicologia moderna não questiona que vivemos a maior parte do tempo de nossa vida psíquica, não na percepção consciente das situações, mas sim na ausência dessa conscientização. Isso cria um problema imediato. Se não estamos nem cientes da maior parte de nossa psique, como,

pois, alegar responsabilidade consciente total pelo que acontece na nossa vida, incluindo a nossa saúde?

É muito peculiar que o papel do inconsciente, do *Eu Básico*, quase nunca venha à baila ao considerar o papel da mente na saúde. Em especial nos círculos religiosos, parece que há uma proibição impalpável em admitir o *inconsciente*. Por que nos comportamos como se o inconsciente não existisse? Por que fingimos que tudo está “claro e evidente” no plano da percepção consciente, quando um conjunto avassalador de evidências simplesmente diz que isso não é assim?

Talvez seja porque não confiamos no inconsciente. Muitas pessoas o consideram uma força sinistra que as empurra de um lado para outro contra a sua vontade, e é um escuro depósito para todos aqueles pensamentos e emoções inaceitáveis, deploráveis, como luxúria, ódio, inveja. Sigmund Freud, o arquiteto chefe da psicanálise, é o maior responsável por essa imagem. Freud acreditava que o inconsciente não era digno de confiança, e dizia que o inconsciente é a região do **id**, domínio de forças psíquicas que nos levam, entre outras coisas, a odiar a nossa mãe ou o nosso pai, a ter desejos incestuosos, pensamentos homicidas e fantasias inaceitáveis. A meta da terapia freudiana era levar tantos desses impulsos inconscientes à tona quanto fosse possível, ou mantê-los sob controle, através de defesas psicológicas, socialmente aceitáveis.

Outros que estudaram a psique tinham uma noção muito diferente. Jung, por exemplo, concebia o inconsciente como um espectro em que as camadas mais próximas da dimensão consciente são mais ou menos capazes de tornar-se conhecidas; as mais distantes são, a princípio, inacessíveis à nossa percepção consciente e funcionam de maneira autônoma. Considerava-o como o lar de forças psíquicas atemporais, chamadas **arquetipos**, geralmente invariáveis em todas as culturas, e eras. Para ele, toda força psíquica tem uma força complementar a ela no inconsciente; o bem se contrapõe ao mal, o amor ao ódio, e assim por diante. *Qualquer energia psíquica pode sair do controle e tornar-se desequilibrada*, dizia. *Pode, inclusive, haver energia e bondade demais nos seres humanos*. É da natureza das forças arquetípicas profundas sempre tentar equilibrar as qualidades opostas. O objetivo da vida, então, é atingir um equilíbrio dinâmico entre os opostos inatos e tornar esse processo de equilibração tão consciente quanto possível.

Nunca conseguiremos usar bem o poder da mente para moldar nossa saúde — incluindo aqui o uso mental da prece —, enquanto não ampliarmos o conceito de “consciência”. Isso quer dizer incluir o inconsciente e reconhecer que ele é mais que mero refúgio de monstros e fantasmas. Assim, perceberemos que o inconsciente pode ser extraordinariamente útil e benéfico na procura de um estado saudável. Na verdade, *a mente inconsciente pode iniciar a prece-ação e deve cooperar com ela*.

Devemos, porém, estar prontos para surpresas. Muito embora o inconsciente possa empenhar-se firmemente para assegurar nossa sobrevivência durante momentos de crise como enfermidades graves, ele assim age, mas nos seus próprios termos. O inconsciente chegará até mesmo a violar os valores que mais prezamos na nossa vida consciente, desperta, como nossos códigos éticos ou morais, para nos ajudar. Empregará expedientes que, nos nossos momentos de vigília, praticamente rejeitamos. Vejamos um exemplo:

Entregar-se. Tentar usar só a parte consciente e despertada da mente é como tentar arremessar uma flecha lançando-a pelo arco frouxo. Todo mundo sabe que é melhor puxar a corda para trás e deixar que a força de tensão do arco faça o trabalho. Em muitas situações, é preciso *entregar-se à constatação* de que simplesmente existem coisas que não podemos fazer acontecer. Confiar no poder oculto, invisível, de nossa mente inconsciente é assim.

Como é que podemos fazer isso? O primeiro passo é reconhecer que a parte interior, invisível, da nossa mente abrange a maior parte da mente humana e que, por mais que tentemos, é em princípio impossível ter completa consciência dessa dimensão psíquica. O passo seguinte é respeitar a capacidade que o inconsciente tem de vir ao nosso auxílio, de maneira extremamente eficaz. A seguir, poderíamos simplesmente parar de desconfiar dele — e ficar amigos de nosso inconsciente.

O valor desta abordagem é mais evidente que tudo nos assim chamados casos de cura milagrosa. **Brendan O'Regan**, quando era vice-presidente de pesquisas do Instituto de Ciências Noéticas em Sausalito, na Califórnia, estudou esses fenômenos extensamente, e concluiu que as pessoas que vivenciam uma cura radical e espontânea *“estão psicologicamente numa posição diferente”*.

Uma das suas características principais é que não estão inflexivelmente determinadas a se curar; não estão desesperadas para que ocorra um milagre; não estão tentando a qualquer custo arrancar do universo uma cura radical. Têm uma qualidade de aceitação e gratidão, como se as coisas estivessem ótimas, apesar da presença da enfermidade.

Eis aí o paradoxo: os que não exigem a cura são os que frequentemente parecem recebê-la. Quando lhes perguntam o que fizeram para desencadear a cura, respondem: “Eu não fiz nada. Simplesmente ‘aconteceu’”.

Aprender “simplesmente a ser” pode ativar não só uma recuperação da própria saúde como também o poder de curar. Um exemplo notável aconteceu na vida de *Alvar Nunez Cabeza de Vaca*, o explorador espanhol que foi no rastro de Cristóvão Colombo para o Novo Mundo, na primeira metade do século XVI. Depois de naufragar e de acabar chegando à costa do Texas, Cabeza de Vaca temia ser morto por nativos hostis. Ele e dois outros sobreviventes do seu navio cavaram um buraco, onde passaram várias noites geladas de inverno dormindo nus. Os naufragos tinham perdido tudo — no entanto, não só sobreviveram como passaram por uma surpreendente transformação: saíram do buraco com o poder de curar. Enquanto caminhavam rumo ao oeste a fama os precedia. Os nativos traziam-lhes os seus doentes e Cabeza de Vaca e os seus curavam-nos e, assim, conseguiram viajar sem ser molestados. Depois de muito caminhar, conseguiram chegar à Cidade do México, centro da civilização espanhola no Novo Mundo naquela época.

A capacidade deste espanhol para curar foi precedida por um total esvaziamento, por um naufrágio tanto do corpo como do espírito, por uma travessia da noite escura da alma à qual ele não sabia sequer se poderia sobreviver. Um milagre nasceu, não do fato de ele ter feito alguma coisa, mas das profundas camadas inconscientes do seu ser.

Cura instantânea de um osso quebrado

Em **Milagres da Ciência Secreta**, Max Long relata um caso de cura instantânea acontecido no Havaí:

“Meu amigo íntimo e confiável, J. K. Combs, de Honolulu, estudioso da sabedoria Kahuna, era casado com uma nativa que tinha por avó uma das mais poderosas Kahunas das ilhas. Esta amava Combs, contando-lhe muitas coisas acerca de seu conhecimento secreto, sua força e suas práticas. Na ocasião em questão, Combs participava de uma festa na casa dela na praia. Muitos convidados já tinham chegado, quando um carro se dirigiu para a beira da praia, saindo dele diversos havaianos. Entre eles estava um homem ligeiramente embriagado, que, vacilando em seus passos ao sair do carro para a praia, caiu. Nesta queda ouviu-se o som característico de ossos quebrando-se.

Feito um exame, evidenciou-se fratura múltipla da perna esquerda, um pouco acima do tornozelo. O final do osso pressionava visivelmente contra a pele, para fora. Combs, que escutou o som familiar de ossos quebrando-se, tendo já passado por isso, verificou a seriedade do acidente e propôs ser o homem transferido imediatamente a Honolulu para o competente tratamento, mas a velha Kahuna chegou ao local tomando conta do caso. Ajoelhou-se ao lado do homem ferido, puxando a perna e o pé para em seguida fazer pressão no local onde apareciam as pontas dos ossos empurrando a pele: começou então uma oração para cura, cantada a meia voz. Em pouco espaço de tempo ficou ela silenciosa. Os que se encontravam ao redor observando tensamente, nada puderam ver até que suas mãos se movimentaram rapidamente sobre a perna, afastando-as a seguir e dizendo, num murmúrio, em havaiano, “A cura está terminada. Levante-se. Você pode andar”.

O ferido, que já se encontrava sóbrio, surpreendentemente levantou-se sobre seus pés, deu um passo e depois outro. A cura estava completa e perfeita. A perna não mostrava indício algum de fratura”.

Max Freedom Long oferece estes comentários:

“A explicação Kahuna para a cura instantânea é aquela que envolve (1) o *Eu Superior* numa forma de mentalização superior e com a habilidade de efetuar o trabalho; (2) a alta voltagem de força vital ou **Mana**, natural a todos os *Eus Superiores*, usada em todos os trabalhos miraculosos; e (3) a carne, ossos e sangue (tecnicamente conhecidos como os três “tecidos” corporais) do membro acidentado (tomando-se o caso acima como exemplo) e o **Aka**, o corpo sutil do paciente, particularmente na parte que é uma duplicata do mesmo pedaço de perna que foi quebrada.

“Conforme a crença Kahuna, o corpo sutil do *Eu Básico* é um molde de cada célula do corpo, como também de sua forma em geral. Para curar o osso quebrado, o *Eu Superior* dissolveu o osso e outros tecidos machucados em ectoplasma; isto usualmente é efetuado no invisível, mas nem sempre. Como o molde do corpo sutil é de substância invisível (etérica?) não pode ser quebrado ou machucado. Assim, com o molde da perna normal ali à mão, o material ectoplásmico das partes dissolvidas é ressolidificado no molde, resultando na cura instantânea com o membro restaurado à sua primitiva condição.

“Esta explicação aplica-se igualmente a todas as curas nas quais prevalecem condições anormais de deformação ou moléstias. Se existe um câncer, ele é transformado em substância

ectoplásmica e então mudado para tecidos normais para preencher o molde daquela parte do corpo, como era antes do desenvolvimento canceroso.

“Apesar da explicação Kahuna ser simples de descrever em termos gerais, devemos observar haver certas condições que, se elas existirem, devem ser removidas antes da cura poder acontecer. Não deve existir nenhum complexo de dúvida ou convicção de pecado ou culpa que não tenha sido esclarecido e resolvido. O que tem sido chamado de “fé” é a condição de estar livre de todo complexo limitativo. O complexo ou fixação de ideias foi chamado por um Kahuna a “coisa que come por dentro”. Trata-se de uma crença ou convicção gravada no *Eu Básico*. Pode ser uma crença correta ou não. Uma vez fixada ou alojada na memória do *Eu Básico*, é difícil de achar e mais difícil de remover.

“A psicologia moderna, afortunadamente tem explorado o subconsciente, encontrando o complexo, o que torna desnecessário grandes esforços para provar que os Kahunas estavam certos ao acreditar que tais coisas existiam e causavam distúrbios.

“Uma coisa, todavia, existe que a moderna psicologia não aprendeu, mas que os Kahunas conheciam para seu proveito. É o fato de que todo esforço para remover um complexo será muito mais bem-sucedido se incluir uma combinação de apelo lógico ao *Eu Consciente* do paciente, sugestões suaves e o uso de estímulos físicos para acompanhar a administração de sugestões.

“O *Eu Básico* está tão acostumado a ter seu *Eu Médio* imaginando coisas, que presta uma atenção mínima a toda ideia assemelhando-se a imaginações. O *Eu Básico* é muito mais impressionável pelo real e tangível. Por exemplo, a água usada nas cerimônias religiosas para “lavar os pecados” é algo tangível e, por conseguinte, impressiona o *Eu Básico*. Os Kahunas usam a água em cerimônias, lavando o paciente enquanto vão dando sugestões faladas de que todos os pecados estão sendo retirados. Eles têm usado muitos outros estímulos físicos, talvez por dez mil anos.

“Difícil é dar uma prova de que o osso quebrado, no caso acima citado, foi dissolvido em substância etérica invisível ou ectoplasma, para em seguida ser transformado em osso sólido no molde não quebrado do corpo sutil, porque nada foi visto pelo observador. Por esta razão, é necessário chamar a atenção para as descobertas espiritualistas e das pesquisas psíquicas, porque nelas encontramos os tecidos corporais visíveis e tangíveis e outras substâncias desaparecendo no nada e reaparecendo — nos processos chamados de “desmaterialização” e “materialização”.

“Pouca necessidade há de se comentar as verificações dessas descobertas. Tantos são os casos comprovados por investigadores treinados que não é mais possível negar a realidade do fenômeno abordado nesta parte do estudo das crenças Kahunas”.

Como os Kahunas curam?

O texto acima é o relato da cura instantânea feito por **Max Freedom Long** nos **Milagres da Ciência Secreta**, cuja primeira edição em inglês data de 1948, ao que em 1976 segue uma segunda. Foram descrições deste tipo que fundamentaram a imagem dos “milagrosos” curandeiros Kahunas.

Despertaram grande interesse; o que fez que outros pesquisadores se aprofundassem no tema. Talvez uma das mais dedicada é **Laura Kealoha Yardley**, Ph.D. da Universidade de Estudos Humanísticos de San Diego, Califórnia, e instrutora Huna, que para suas pesquisas recebeu o valioso apoio da família do *Kahuna* **David Bray**.

Todo o trabalho de Laura gira acerca desta pergunta chave. O assunto a intrigava desde criança. Natural das ilhas, Laura descende de uma longa linhagem de mulheres espirituais. Foi sua avó materna, Puna, quem lembrava das tradições havaianas, naquela época quase extintas. Puna era conhecida por sua habilidade de interpretar sonhos. Ela faleceu quando Laura tinha sete anos. Pressentindo sua morte, insinuou a Laura que, espiritualmente, continuaria perto dela.

Tal presença se manifestou com mais força por volta dos trinta e três anos. Laura percebia instintivamente quando a avó queria contatá-la. Sentindo a guia espiritual de Puna, escreveu ***The Heart of Huna***.¹⁹ Tema central: as curas dos Kahunas do Havaí. Então, como eles curam? Após anos de pesquisa, eis o resumo de seu depoimento:

“Descobri que havia dois tipos de pessoas. Por um lado, os que cientificamente apresentavam a informação do que os Kahunas faziam e como — na teoria. Pelo outro, existiam Kahunas que de fato realizavam o que os teóricos discutiam: esses eram os verdadeiros curadores. Até certo ponto, para aqueles que explicam como a cura é feita é difícil realmente curar, e os curadores podem ter dificuldades de explicar como o fazem.

“A diferença entre tipos científicos e intuitivos de conhecimento é uma dicotomia conhecida. De certo modo, tem a ver com a diferença entre entendimento e conhecimento consciente e inconsciente.

“Na procura de uma ponte entre teoria e prática de cura, optei por analisar seus personagens representativos. Foi fácil achar o teórico. Trata-se do responsável pela mais ampla investigação científica da cura Huna: *Max Freedom Long*. Dedicou sua vida a estudar os Kahunas, e seus escritos alicerçaram nossa base científica do assunto.

“O nome do curador foi-me transmitido por *Puna* em meditação: *David Kaonohiokala Bray*, um autoproclamado iniciado Kahuna. De fato, **Daddy Bray** foi o único praticante reconhecido oficialmente como Kahuna pelo Estado do Havaí, e possuía o dom do conhecimento intuitivo combinado com poder espiritual, que lhe permitia curar. Daddy Bray tentou aclarar como curava compartilhando suas experiências com não-havaianos, algo insólito em sua época.

“Porém, minha pesquisa obteve sempre a mesma resposta: *“dentro de nós Todas as respostas estão dentro de nós”*. Todos os grandes mestres através dos tempos transmitiram a mesma mensagem. Tanto Bray quanto Long foram para dentro de si e descobriram suas próprias verdades interiores. *Cada um fez o que fez porque se sentiu guiado de agir assim e isso foi a “sua” verdade*.

“Os Kahunas do Havaí são capazes de curar porque foram para dentro de si. Meditaram sobre o sentido das coisas e exploraram sua natureza mais profunda. Meditando, chegaram a conhecer-se

¹⁹ **The Heart of Huna: O Coração de Huna** (tradução literal), não foi publicado no Brasil (N.R.)

a si mesmos. Ao conhecer-se a si mesmos entenderam sua ligação com tudo o mais na Natureza, já que tudo age segundo as mesmas leis. A verdade é estendida e reconhecida por todos que a percebem.

“Entendendo a natureza, ganharam o respeito e a confiança das forças naturais e foram e são capazes de trabalhar com elas. Deste modo, estão em condições de realizar fatos extraordinários, não entendidos por muitos. Todas estas habilidades estão disponíveis àqueles dispostos a seguir a senda que leva a seu entendimento. A senda é estreita e requer discernimento e perseverança.

“O elemento mais importante na cura dos Kahunas é o “**Aumakua**”, o Eu Divino ou *Eu Superior* das pessoas, e/ou outros seres espirituais acima do *Eu Superior*. Toda cura, na visão dos Kahunas, realmente não é mais que o resultado da comunhão natural com o **Aumakua**, permitindo sua energia fluir livremente nos padrões originais de perfeição. Toda doença ou distorção resulta da interferência nesse fluxo. A cura mais direta do corpo, da mente e de circunstância vem através do envolvimento consciente do *Eu Superior* na vida diária e nos pensamentos — de maneira aberta, confiante e amorosa.

“Curar é um assunto abrangente, e a questão como os Kahunas curam é mesmo complicada. Como um curador espiritual age em caso de alguém ligar e pedir ajuda? Tratam todos do mesmo jeito, como clientes potenciais. Não sentem emoções de ódio ou medo, nem julgam. Não é possível curar quando se condena alguém por suas ofensas. Não há amor espiritual na condenação.

“Existe amor espiritual no perdão. Poder espiritual, ou “**Ike**”, é algo que vem a nós quando paramos de pensar e não temos mais pensamentos, cobiças, desejos. É quando podemos sentar, escutar dentro de nós e esperar pela iluminação interior de Deus. Todas as coisas podem ser feitas graças a Deus.

“Em sua obra clássica sobre o potencial de cura das energias do corpo, **Joy’s Way**²⁰ (1979), **Brugh Joy** afirma que não existe dádiva maior que uma pessoa pode oferecer que a energia do *amor incondicional*, e que esta é a base de toda cura. Esse amor vem de Deus e passa através de nós.

“Max Long concordaria. Em 1968 escreveu em “**Huna Vistas**”, que talvez a resposta para a cura instantânea está, de certo modo, no nosso melhor uso do **Mana**. Durante este processo de cura, a pessoa torna-se um médium para o influxo do **Mana** produzido pelo *Eu Superior*. Neste caso, a pessoa deve ter um alto grau de amor puro e abnegação, característico do *Eu Superior*. Não há dúvida que é isso que obtém a cura instantânea e também curas de alcance menor.

“Daddy Bray entendia e trabalhava com energias. Estando especialmente interessado e ligado ao sistema dos chacras, organizava as energias nesses termos. Os chacras são órgãos da percepção psíquica. Os sete chacras principais são (de baixo para cima): básico, esplênico/sexual, solar, cardíaco, laríngeo, frontal, coronário.

²⁰ **Joy’s Way**: *O Caminho da Alegria* (tradução literal), mas parece haver trocadilho com o sobrenome do autor... Não publicado no Brasil (N.R.)

“Bray acreditava que os três chakras inferiores serviam para introduzir o **Mana** ou *energia universal* no corpo físico, a fim de este ser usado e dirigido à vontade. O quarto chakra ou cardíaco tinha a função de *transformar esta energia* em uma frequência maior de amor incondicional para o próximo. O chakra cardíaco é onde você começa a ligar-se ao próximo e toma consciência de não estar por si só.

“O coração também é o lugar onde você deixa de ser um *cruzado* para *virar um guerreiro*. Nós, no Havaí, costumamos dizer “*é quando o homem se torna Deus*”. Noutras palavras, ao perceber que juntando seus desejos à compreensão do que é melhor para as pessoas a sua volta, significa mudar para ser um Deus. Cruzados tentem mudar o mundo. *Guerreiros mudam a si mesmos, e ao fazê-lo realizam uma mudança no mundo*.

“No quinto chakra ou laríngeo, você começa a conectar-se às frequências superiores de sua própria percepção intuitiva. A precisão e o poder de suas habilidades psíquicas dependem de quanta energia está fluindo de maneira balanceada através de seu sistema de chakras. Seu **Aumakua** — seu guia espiritual que o ajuda na atual senda espiritual — trabalha através dos centros intuitivos da consciência espiritual do sétimo chakra e do terceiro olho, o sexto chakra. Estão em condições de vibrar na mesma frequência, como a energia destes dois chakras. Podem unir-se a sua mente e continuar a trazer-lhes as informações quando as precisa.

“Como reconheceram Bray, Long e muitos outros, o quarto chakra da energia do amor incondicional é a ponte que leva a pessoa do consciente ao inconsciente. Energia é o fator motivador em cruzar esta ponte. A energia do amor incondicional nos possibilita aprofundar-nos no inconsciente e analisar a programação negativa e destrutiva que impede contatar nosso *Eu Superior*. Uma vez conectados ao nosso *Eu Superior*, estamos em condições de dirigir esta energia de amor incondicional de acordo com a nossa vontade.

“O *amor incondicional é a força*; a sabedoria que ganhamos graças às nossas experiências é o discernimento por trás desta força. Precisamos da sabedoria a fim de avaliar a força. Precisamos do discernimento, o primeiro passo na senda. Por exemplo, se alguém está sedento e nós dispomos de uma mangueira para apagar incêndios, que acontecerá se dirigirmos o jato de água a sua boca? Conseguiríamos derrubá-lo e talvez feri-lo por usar força demais. Este pode ser o resultado de dirigira força do amor incondicional às pessoas

“Imagine o chakra cardíaco de uma pessoa. Agora visualize o envio de amor incondicional dirigido a este chakra cardíaco. Para tanto, precisamos estar conscientes da abertura deste chakra, já que ela só pode absorver a quantidade de energia correspondente. O resto se perderá e, se enviado com força excessiva, a derrubará durante o processo. Quando isto acontece, precisamos aprender como dar um passo atrás e desligarmos, amorosamente, até que ela esteja em condições de refazer-se. Derrubar pessoas e debilitá-las não faz mais que incentivar nossos egos, algo que ainda desejamos fazer quando não estamos equilibrados.

“O coração, ao ser a ponte do amor incondicional que transmuta padrões de pensamento e energias indesejadas, lida com o consciente e o inconsciente. É o veículo pelo qual passamos de

negativo a positivo, de medo para coragem, de ódio para amor, de morte para renascimento, de desespero para esperança, de viver no passado ou no futuro para viver no mágico momento presente do agora

“É o que todos nós queremos e que pode ser nosso se dedicamos o tempo a escutar a ainda pequena voz e temos disciplina de fazer tudo o que ela pede. A ainda pequena voz nunca contraria o desejo do nosso coração. É muito importante lembrar isso. Entretanto, seremos testados sobre nossa vontade de mudar de posição mesmo que não possamos realmente fazê-lo.

“O amor incondicional é a força que nos equilibra. Ligue-se à voz. Traz paz, harmonia e amor a nossas vidas.

Criando harmonia no corpo

As pessoas que tiveram contato com a cura instantânea dos Kahunas ficaram admiradas, como com os feitos similares encontrados em outras culturas. Por exemplo Serge King afirma que cura instantânea de um osso quebrado também é possível a outros curandeiros, “mas apenas sob determinadas condições. Especificamente essa cura só pode ocorrer quando há energia abundante e fé, sem nenhuma sombra de dúvida”.

Visto que é pouco provável que tais condições ideais se reúnam nos dias de hoje, seja pelo número assaz limitado de Kahunas treinados na antiga tradição ainda existentes, seja pela duração e exigências deste aprendizado, o intuito é descrever aqui técnicas de cura, inclusive de autocura, baseados em princípios psicológicos de caráter geral, acessíveis aos praticantes interessados.

Nas abordagens atuais das técnicas de cura do Huna, o foco principal está nos aspectos de reequilíbrio e harmonização do indivíduo. Visam tanto a “descoberta” quanto a “Correção” das convicções descritas nos capítulos anteriores. Em essência trata-se de enfoques psicológicos. De certo modo, propõem atitudes positivas que são um corolário do princípio “*nós criamos nossa própria realidade*”. A procura por harmonia é o tema central das técnicas apresentadas pelo psicólogo **Serge King** em *Urban Shaman* e reproduzido a seguir.

“A saúde é um estado de paz e harmonia, enquanto a doença é um estado de luta e conflito. Um xamã urbano, curandeiro da tradição do aventureiro, não tenta parar a luta no corpo ou no mundo, mas busca, ao invés disso, criar harmonia.

“O conceito havaiano de saúde e cura (“*healing*”) é muito útil para nosso mundo moderno. É baseado na palavra **ola** que significa “vida” e também “atingir a paz”, com fortes conotações de energia abundante. A condição contrária, doença (“*sickness*”), é chamada de **ma’i** com uma raiz que significa “um estado de tensão”. Temos assim uma clara explicação sobre a doença, como condição relacionada ao estresse.

“As várias palavras que usamos para exprimir falta de saúde — doença (“*illness*”), indisposição (“*sickness*”) e enfermidade (“*disease*”) — refletem, cada uma, um ponto de vista filosófico, cujo objetivo é a cura (“*healing*”), embora conscientemente não estejamos atentos a isso. **Doença** (“*illness*”) significa realmente “maldade” e implica em um efeito de comportamento pecaminoso e uma força malévola, que deve ser temida. Muita gente reage subconscientemente à doença (“*illness*”) dessa forma. A **indisposição** (“*sickness*”) vem de uma raiz que significa “estar com problemas ou tristezas” e revela uma base emocional para esta condição. **Enfermidade** (“*disease*”) significa realmente “desconforto”, possuindo agora uma forte conotação de físico, uma coisa que invade o corpo e tem que ser destruída, cortada, neutralizada ou suportada. Se uma pessoa estiver mentalmente doente (“*ill*”), nossa tendência é temê-la; se ela estiver mentalmente afetada (“*sick*”), devemos sentir pena dela; e se estiver mentalmente enferma (“*disease*”), recomendar cirurgia.

“Ao contrário do ponto de vista ocidental, cuja tendência é tratar cada manifestação da doença (“*sickness*”) como uma entidade separada de acordo com os sintomas, localização e reação ao tratamento, e que dá grande importância ao nome de cada uma individualmente, a maneira de tratar do xamã, derivada dos princípios havaianos e expressada nessa língua, parece absurdamente simples.

“Para o xamã, todas as doenças (“*sickness*”) (*note bem: todas*) são consideradas como sendo autogeradas por efeito do estresse. A localização está simplesmente onde o estresse se concentra. Todas as palavras havaianas relacionadas com cura (“*healing*”) trazem conotações de provocar o fluxo da energia e de aliviar a tensão relacionada ao estresse. Virose certamente existem, mas sob o ponto de vista Huna elas são o efeito do estresse e não as causas das doenças (“*sickness*”). A bactéria certamente existe, mas não causa doenças (“*sickness*”), senão simplesmente tira vantagens dela. Sei que há muitas objeções sobre minhas afirmações; então, eu vou lidar com a maioria delas no texto que segue. Lembre-se, no entanto, que não estou tentando refutar o tradicional sistema ocidental. Como afirmei acima, estou apenas apresentando um sistema diferente.

O efeito ‘stress’.

“Realmente, tudo o que fazemos causa *stress*²¹ e isso é muito natural. Pensamentos, emoções, atividades físicas, alimentação, condições ambientais — causam *stress*. O que não é natural é o *stress* contínuo. O fluxo natural da vida é um fluxo repetitivo de *stress* — tensão — alívio — relaxamento — *stress* e assim por diante. O fluxo anormal parece-se com isto:

Stress — tensão — alívio — relaxamento
Stress — tensão — alívio — rela
Stress — tensão — ali
Stress — tensão — stress

²¹ **Stress:** mantivemos o anglicismo neste tópico, por força da comparação a seguir, feita pelo Autor. O correto em português é “estresse”. (N.R.)

“À medida que no ciclo o alívio e o relaxamento são inibidos, o *stress* e a tensão aumentam. Quando a tensão causada pelo *stress* atinge determinado grau, que varia de pessoa a pessoa, as funções do corpo começam a falhar. Estamos inicialmente dando enfoque ao corpo, mas tenha em mente que os mesmos conceitos se aplicam a relacionamentos, comunidade e à natureza.

“Quando o corpo experimenta *stress*, cinco coisas acontecem quase que simultaneamente:

1. O açúcar é liberado na corrente sanguínea. A ação natural do açúcar é a de prover energia para atividades; no ciclo natural, apenas uma quantidade certa de energia é liberada para lidar com a situação adequadamente. Se o alívio e o relaxamento são interrompidos, mais açúcar do que o necessário é liberado e a desarmonia ocorre. Um pouco de exercício físico vigoroso ajudará a gastar o açúcar em excesso.

2. A glândula Timo contrai-se. Relacionada ao crescimento das crianças, esta grande glândula localizada no centro do tórax, atrás do esterno, está vinculada ao sistema imunológico dos adultos. Sua contração e liberação natural tem por finalidade estimular a produção dos glóbulos brancos do sangue, mas a contração contínua inibe a produção causando uma sensação de ansiedade. Bater levemente no peito com os dedos ajudará o Timo a relaxar-se.

3. Músculos tensos. O propósito é o de reforçar e estimular as células na preparação para uma ação apropriada. A parte do relaxamento do ciclo permite que os músculos descansem e se recarreguem. Halterofilistas sabem que os músculos se reforçam e aumentam através das repetições de tensão e relaxamento. Tensão muscular contínua faz as células perderem sua função fisiológica, acumulando toxinas e diminuindo o suprimento de oxigênio e nutrientes. A dor é causada aparentemente não só pela tensão muscular impingida aos nervos, mas também pela falta de oxigênio a nível celular. Os músculos não são apenas grandes massas que movem o seu corpo. Seus nervos e seus órgãos internos também são protegidos por tecidos musculares. O alongamento e a automassagem rápida e revigorante ajudarão a aliviar a tensão muscular.

4. A dilatação dos capilares. Capilares são as menores veias e artérias que levam o sangue diretamente para as células e também o trazem de cada uma delas. São como uma rede tubular, que permite que o oxigênio e nutrientes da corrente sanguínea viajem vagarosamente e nutram as células. Sob *stress*, os orifícios da rede se expandem e o plasma, a clara substância que leva sangue e nutrientes, começa a vazar mais depressa. Quando a parte de relaxamento do ciclo está operando, o propósito é o de alimentar as células mais depressa e limpá-las rapidamente, levando as toxinas para o sistema linfático onde poderão ser levadas embora e eliminadas. Sob tensão contínua, o movimento linfático fica mais lento e o plasma e as proteínas se acumulam entre as células causando um aumento de toxinas, pressão e edema e a inibição do suprimento de nutrientes e oxigênio para as células. Sob *stress* externo como ferimento ou choque, a rede abre-se tão largamente que corpúsculos de sangue vão se espalhando, causando manchas escuras e azuladas e/ou muita palidez (palidez não natural). Devido a esse efeito, choques muito graves podem requerer transfusão de sangue, à medida que os corpúsculos continuam a jorrar dos capilares estressados. Massagem suave, exceto na área ferida, também ajudará nessa situação.

5. As células liberam toxinas. Nossas células estão liberando toxinas o tempo todo como parte natural de sua atividade regular. Sob *stress*, a sua atividade aumenta (enquanto a tensão não a iniba) e aumenta também as toxinas que estão sendo liberadas. O processo natural é fazer que estas toxinas sejam lavadas pelo plasma e levadas através do sistema linfático para serem descarregadas pela transpiração, respiração e eliminação. Quando a tensão continuada inibe a limpeza das toxinas, estas aumentam, envenenam as células locais e encontram caminho para a corrente sanguínea através dos capilares dilatados, quando podem afetar o cérebro e as glândulas. Essa é uma das razões de tonturas e irritação quando se começa o relaxamento com massagens e outros meios, após

um longo estado de tensão. Respirar profundamente estimula o sistema linfático e descarrega as toxinas, o que é de grande ajuda.

Os efeitos do stress assim descritos ocorrem em determinado nível em todo o corpo, mas ocorrem especialmente nas áreas diretamente afetadas pelo stress. Desde que — segundo os ensinamentos do xamanismo havaiano — todas as condições de doença (“sickness”) no corpo são relacionadas ao stress, conhecer a fonte do mesmo será de muita utilidade para ajudar na cura (“healing”).

A fonte do estresse.

Não vamos perder tempo. A fonte do estresse é a resistência, **ku** em havaiano, que significa “estar afastado”. A resistência natural é como a fricção que nos permite caminhar pelo solo, é o impulso que mantém uma bola atirada no seu curso evitando-a de ir a torto e direito ou a tendência dos hábitos de manter-se a si mesmos e a das lembranças de conservar seus padrões. A resistência natural produz o ciclo saudável da vida, no qual as coisas tendem a seguir os seus padrões, mas são suficientemente flexíveis para mudar e se adaptarem.

Em termos gerais, há quatro tipos de resistência que serão considerados a seguir. Vou descrever os aspectos positivos e negativos de cada tipo com técnicas curtas que chamo de “rápidas e fáceis”, capazes de ajudar muito a aliviar cada tipo de tensão.

Resistência física.

“Quando seu corpo leva um soco, empurrão, batida, punhalada, corte ou queimadura, reage de acordo com os efeitos do estresse já mencionados; também nós acreditamos que machucados, ferimentos e pústulas são um efeito natural. Não é bem assim. Há pessoas que podem enfiar agulhas de aço nos braços sem sangrarem ou se ferirem. Curadores podem enfiar suas mãos no corpo de outros sem deixar vestígios nem cicatrizes, e outros caminhar nas brasas sem se queimar (como feito com sucesso por praticantes Huna no Brasil).

“Isto pode parecer anormal, mas estou convencido de que é o fato mais natural do mundo. Seu corpo reage estressadamente (com muito estresse) a venenos, substâncias tóxicas, radiações e íons positivos, mas existem pessoas que podem beber arsênico e álcool de madeira sem nenhuma consequência; nem todos os que trabalham com asbestos ficam doentes; algumas pessoas podem aguentar níveis de radiação muito mais altos do que outras e muitos acham íons positivos mental e fisicamente estimulantes.

“O que distingue aqueles que não reagem de forma estressantes a venenos e machucados daqueles que reagem? Os primeiros têm maior tolerância por aquelas substâncias e condições. Que significa maior tolerância? Significa que eles podem se expor a uma quantidade maior de substância ou condição do que a maioria das pessoas, antes que sua resistência produza uma tensão suficiente

capaz de causar o colapso do corpo. Isto então quer dizer que estariam mais relaxados no início e que seria necessário muito mais estresse a fim de provocar tensão suficiente para produzir os sintomas, ou que tenham treinado seus corpos para responderem de maneira diferente, diminuindo a resistência pela mudança dos padrões de reação. Sabemos por exemplo que muitos indivíduos treinaram seus corpos ingerindo gradualmente doses cada vez maiores de arsênico.

“Pessoalmente, prefiro a prática do relaxamento profundo.

“De qualquer maneira, talvez seja possível modificar nossas reações físicas para que contatos físicos críticos não resultem em ferimentos graves. Em 1983, quando me encontrava na ilha de Taiti, caminhei descalço vagarosamente por um extenso leito de pedras vermelhas de lava, juntamente com um Kahuna taitiano, pisando firmemente sobre cada pedra do trajeto. Nem meus pés nem os pelos de minhas pernas ficaram queimados.

“Tenho visto um número razoável de pessoas que caminham no fogo e conheço várias maneiras de fazê-lo. A mais comum é a da devoção, a crença na proteção de uma divindade; se a crença for suficientemente forte, tudo correrá bem. A *segunda maneira* mais comum que conheço é a da distração, um estado semelhante ao transe, no qual a atenção é focalizada em algo completamente diferente do fogo. A *terceira maneira* é a motivação, um desejo intensamente energizado e totalmente focalizado em se chegar do outro lado.

“Cada uma delas tem em comum o efeito de mudar a atenção da mente consciente para longe do fogo, reduzindo ou removendo, portanto, a resistência ao calor e permitindo que o corpo siga um ciclo de cura instantânea natural. Esta era minha teoria antes de caminhar sobre as rochas de lava. Decidi testar um processo diferente no Taiti. Ao invés de usar a devoção, a distração ou a motivação, *focalizei toda a minha atenção* somente naquilo que estava fazendo, sem permitir o menor comentário, questionamento ou análise. O efeito foi um sentimento de unificação com meu ambiente imediato tão forte que chegou ao ponto de não haver mais medo. Por isso não houve resistência nem queimadura. Meu corpo percorreu o ciclo de estresse — tensão — alívio — relaxamento tão rapidamente que os efeitos cumulativos da tensão não puderam ocorrer.

Reprogramação.

“Há muito tempo — há tanto tempo que não me lembro da fonte — aprendi que se você bater o dedão do pé, tudo o que tem a fazer é repetir a mesma ação diversas vezes sem realmente bater o dedão, e então a dor desaparecerá. Eu fazia isso sem pensar, mas nos últimos anos estudei o processo detalhadamente e comecei a ensiná-lo em meus cursos, sugerindo a meus alunos que tentassem variações.

“O conceito que desenvolvi foi o de que, recriando-se o padrão e mudando-se o fim, estaria na verdade dando ao *Eu Básico* uma lembrança reformulada do fato, requerendo que mudasse o estado corporal de acordo com a nova versão do acontecido. Quanto mais brevemente se faz isso após o acontecimento, mais rapidamente o corpo voltará a seu estado de harmonia. — O que meus alunos fizeram me deixou maravilhado e feliz.

“Uma semana após o curso, um homem da Califórnia estava em seu quintal construindo uma cerca. Em certo momento bateu duro com o martelo no dedão, jogou o martelo e começou a pular e xingar enquanto esfregava o dedão. De repente lembrou-se de minha lição sobre repetir o acontecimento e mudar o final; então, continuou a fazer os movimentos com o martelo sem tocar o dedão, repetindo-os cerca de dezessete vezes. Entretanto, o dedão não latejava mais e ele continuou seu trabalho. Quando terminou, olhou o dedão e não havia nem manchas, nem edema, nem dor.

“Um médico do Texas contou que estava cortando alface para a salada e cortou o dedo. Como profissional, ele sabia que seriam necessários diversos pontos, mas decidiu tentar minha ideia maluca. Após alguns movimentos repetitivos com a faca o dedo parou de sangrar e doer; acabou-se esquecendo do corte e continuou a fazer a salada. Três dias depois lembrou-se do acidente e olhou para o dedo; não havia nem sinal do corte.

“Uma senhora em Minnesota queimou o dedo com uma panela quente e repetiu rapidamente a ação com um final diferente e não teve nem bolha nem dor. Uma senhora no Canadá fechou os dedos na porta do carro e completamente alheia aos pedestres, começou a repetir o movimento da porta fechando em seus dedos até a dor desaparecer por completo. Não teve hematoma nem corte.

“Talvez o mais incrível de todos, foi o caso de uma senhora na Califórnia que decidiu agir na suposição que o *Eu Básico* vive apenas o momento presente e não distingue entre imaginação vivida e experiência física. Algumas semanas antes, ela tinha queimado a perna no cano do escapamento da motocicleta e não havia uma melhora satisfatória. Recriando vividamente o acidente em sua mente, ela mudou o fim de sua experiência deixando a perna longe do escapamento. Repetiu isso mentalmente cerca de quarenta vezes. A persistente ferida traumática que já tinha começado a ulcerar, cicatrizou em três dias.

“As possibilidades deste processo tão simples são fantásticas e ilimitadas, especialmente se podemos usá-lo para evitar os efeitos presentes de eventos passados. Apenas como orientação, descobrimos que quanto menor possível a mudança de padrão, tanto melhor os resultados.

Resistência emocional.

“A resistência também vem do medo e da raiva. Resistimos ao que tememos, e resistimos ao que nos causa raiva. Embora a resistência possa se originar pelas decisões do *Eu Médio*, o *Eu Básico* ainda expressa resistência emocional através do ciclo do estresse físico.

“O medo natural tem a finalidade de nos alertar sobre algum perigo iminente e, dentro desse processo natural, o medo desaparecerá assim que agirmos. Por meio de nossa imaginação criativa muitas vezes geramos um medo exagerado, que dura muito após o evento e frequentemente, *apesar do evento*.

“Recentemente, durante uma aula em nosso centro em Kauai, uma senhora contou que tinha acabado de salvar uma criança que estava se afogando e que ainda estava traumatizada pelo medo do que acontecera. Fiz com que examinasse seus padrões de pensamento e ela se conscientizou de

que seu medo e trauma tinham surgido quando vividamente imaginava o que poderia ter acontecido se não estivesse lá, naquele exato momento, para poder salvar a criança. Ao invés de sentir-se feliz pelo sucesso do salvamento, estava se assustando apenas com fantasias. Remoendo continuamente a fantasia assustadora, estava induzindo um aumento contínuo da tensão em seu corpo. Os sintomas como paralisia, hipofunção (pouca atividade), rigidez, ansiedade, náuseas e tonturas tem no medo um importante fator desencadeante.

“O medo natural tem a finalidade de focalizar a energia para mudar algo na sua situação imediata, tanto por meio de aviso quanto pela ação direta. Torna-se *antinatural* quando usamos a memória para reabastecê-lo inúmeras vezes seguidas. Além do fato de acabarmos com raiva da nossa lembrança (*memória*), mais do que da própria pessoa ou situação presente, a raiva contínua causa grande destruição no corpo e é provavelmente o fator mais importante na maioria, das doenças. Sempre que houver edema, infecção, inflamação, febre, dores, feridas ou tumores, a raiva será um fator importante. É também um fator a se considerar em condições de rigidez e dor de qualquer tipo.

“Vamos ver algumas maneiras “rápidas e fáceis” de lidar com cada uma delas.

O efeito da expectativa.

“É útil saber o que realmente é o medo. O medo é simplesmente a expectativa da dor, o resultado da projeção da imaginação para o futuro, a partir de um ponto no presente ou no passado e criando uma experiência de dor. O medo nunca é sobre o presente, somente sobre o futuro.

“O problema é que o *Eu Básico* não sabe disso. Qualquer coisa que você mentalize será tratada pelo *Eu Básico* como *acontecendo no momento presente*. Para o *Eu Básico*, antecipar dor é o mesmo que experimentar dor e isso leva o corpo para o ciclo negativo do estresse.

“O relaxamento, de fato reduz o medo e o conhecimento ajuda em muitos casos nessa redução. Medo é sempre acompanhado de tensão, mas se você estiver completamente relaxado será impossível sentir medo; se tiver um certo conhecimento de que o que teme não pode acontecer nem causar dor, o medo também irá embora. O método mais rápido e simples que encontrei para me livrar do medo foi mudar seu foco para o oposto.

“Medo é a expectativa da dor, e seu oposto é a expectativa do prazer. Demonstro isso fazendo com que a classe focalize a ideia: “E se algo terrível acontecer nos próximos cinco minutos”? Depois de alguns minutos, deixando-os sentir suas reações corporais, lhes digo: “Pensem então — e se algo maravilhoso acontecer”? Sentem imediatamente uma mudança em sua direção ao prazer trazida pela expectativa positiva. Mesmo que se encontre numa situação que tem absoluta certeza que algo ruim vai lhe acontecer (como na cadeira do dentista), faça a mudança para a expectativa presente positiva real ou imaginada. Uma vez que o medo tenha dado aviso, não precisa mais dele, nem da tensão que ele lhe causa.

A técnica do perdão pelo envolvimento.

“A raiva exagerada, de cujos efeitos estressantes nós queremos nos liberar, é basicamente o resultado de critérios antinaturais.

“Todos nós temos padrões sobre como as coisas deveriam ser e sobre o jeito que as pessoas e nós mesmos deveríamos agir. Esses padrões permitem que nos alinhemos com nossas ideias e continuemos a fazer as mudanças para melhorar nosso mundo.

“Um padrão antinatural é o que diz: *“As coisas e as pessoas não deveriam se desviar de nossa expectativa, pois se assim o fazem são más e devem ser punidas”*. Isso causa uma enorme raiva e estresse, porque as coisas e as pessoas vão se desviar da espontaneidade criativa, quer você queira ou não. Algumas pessoas gostam de se livrar dos deveres, a fim de reduzir a raiva e o estresse e isso ajuda até certo ponto. Outros gostam de praticar o relaxamento, porque a raiva está também relacionada a tensão muscular e, se estão completamente relaxadas não podem ter mais raiva. Mas o meu “rápido e fácil” é o método de perdão pelo envolvimento.

“Perdoar é basicamente um processo de decidir que qualquer coisa que tenha acontecido não é mais importante e não interessa mais. É maravilhoso para todos os ressentimentos e culpas conscientes que muitos de nós carregamos do passado.

“Nem todas as causas para as reações do *Eu Básico* no presente estão prontamente disponíveis para a mente consciente, principalmente porque a raiva pode ser apenas um dos fatores envolvidos em uma situação presente. Se puder reduzir o que existe de raiva, toda a situação será aliviada até certo ponto. Praticando o “perdão pelo envolvimento”, você primeiro assume que em qualquer situação atual de raiva e desconforto há alguma raiva envolvida, mesmo que não saiba do que se trata.

“Então, toque a área de seu corpo que está doendo ou desconfortável com os dedos de ambas as mãos e diga: *“Seja com o que forque isto esteja relacionado, eu perdoo completamente e nada mais importa”*. Na maioria das vezes terá algum alívio e em outras, alívio completo, mas se isso não acontecer continue fazendo durante um minuto, tendo sua atenção totalmente focalizada. A mais leve mudança que ocorrer é um alívio da parte de raiva no estresse, e por isso continuaria com as sessões de um minuto de vez em quando, mesmo estando ocupado com outra coisa.

“Caso não haja mudança, você não está lidando com a raiva ou não está pronto para desistir dela.

“Uma das ideias mais malucas da sociedade moderna é achar que a crítica é boa e que ajuda no aprendizado. Tudo o que a crítica faz é criar estresse e reforçar o que está sendo criticado. Notar ou relembrar o que não fizemos direito só impede o aprendizado.

“Quando a criança aprende a caminhar, ela o faz esquecendo-se daquilo que não funcionou e lembrando-se do que deu resultado. Pessoas que só se lembram do que não deu certo tendem a repetir o erro. Se alguém aprende sob crítica, aprende, apesar dela e não por causa dela. Muitas pessoas sempre me perguntam sobre o valor da crítica construtiva. Não tem nenhum valor, porque geralmente é uma desculpa para criticar. Apontar as faltas é motivo mais por um desejo de humilhar alguém para se sentir superior do que um verdadeiro desejo de mudar.

“Se quisesse realmente ajudar, apontaria para os sucessos e as várias maneiras de aumentá-los. Atualmente existe uma técnica bastante desenvolvida chamada “análise crítica”, mas é muito difícil encontrar um profissional competente para desenvolvê-la.

“A crítica construtiva é feita assim: “Não, não, isto está errado. Faça isto deste jeito, seu burro”! A análise crítica é feita assim: O que você faz não lhe dará o efeito que quer; se o fizer assim, dará”. É o reconhecimento e a recomendação sem julgamento. É evidente que uma pessoa com pouca autoestima terá tendência de interpretar mesmo a análise crítica de teor positivo como uma crítica pessoal e ficará tensa por causa disso.

“Na minha experiência, a reação a críticas é uma das maiores causas de asma, alergias, resfriados, dores de cabeça e talvez — porque quando se torna hábito estimula a rigidez de pensamento —, de artrite.

A viragem e o sanduíche.

“Algumas pessoas estão tão condicionadas ao hábito da crítica, que não conhecem nenhuma outra maneira de desenvolver mudanças em si mesmas e nos demais. Se você é uma delas não se sinta mal, porque faz parte da maioria. A solução é criticar se for necessário, mas fazê-lo de modo diferente.

“A **viragem** significa dar voltas em torno do padrão da crítica, o que é admitir a presença de algo bom para então fazer a crítica. Exemplo: “*Aquela é uma bela pintura, mas você colocou muito vermelho no céu*”. Para melhorar o efeito, vire a ordem e ficará assim: “*Eu acho que você colocou muito vermelho no céu, mas é uma bela pintura*”. A razão de esta inversão é finalizar a frase com um elogio, porque — em termos de tensão e relaxamento corporal — um elogio neutraliza a crítica; isso vale especialmente para o corpo do que está fazendo a crítica, mas ainda mais para o corpo do que está sendo criticado (ouvinte), que assim se tornará mais receptivo à ajuda.

“A técnica do **sanduíche** é parecida, com a diferença que você começa com um elogio, faz a crítica e termina com outro elogio. Exemplo: “*Esta é uma bela pintura, embora tenha muito vermelho no céu, mas eu realmente gosto da maneira que você fez as ondas*”. Tal abordagem encorajará uma aceitação mais relaxada da crítica e uma maior inclinação a mudanças, além de ajudar a aliviar o estresse.

Resistência espiritual.

“A resistência e a tensão daí resultante surgem quando se procura um estímulo físico ou se foge dele, das reações do medo e raiva ou da defesa contra a crítica negativa. Pode também ser o resultado da alienação. Lembre-se que a palavra havaiana para resistência é **ku’e** e significa “estar afastado”. A tensão resultante da resistência ocorre quando a pessoa se afasta ou tenta afastar-se de algo.

“Na resistência espiritual, você se aliena de um lugar, de um grupo ou do resto do mundo porque sente que não pertence a nenhum deles. Isto ocorre por não se sentir aceito, mas também pode ser atribuído a um sentimento de estar ligado a outro lugar. Existem tantas diferentes convicções que

podem dar origem a estas sensações que sua causa não importa. O importante é que quanto mais grave for a alienação, maior será o estresse negativo.

“A não presença em atividades grupais ou a ausência do sentido de conexão com a área em que vive, causa relativamente pouco estresse (deixando aqui de lado o medo, a raiva e os fatores de crítica), mas atitudes extremas como longos devaneios, extensas meditações e autismo podem causar muitos problemas físicos.

“*Devaneios prolongados* mantêm sua atenção consciente fixada em sonhos durante a maior parte do dia e não neste mundo (romancistas conseguem manter o equilíbrio devido a atividade física como escrever, datilografar ou ditar). *Meditação prolongada* significa passar grande parte de seu dia em algum tipo de foco meditativo, que tira sua atenção deste mundo e também de seu corpo; parte da razão para o aumento da tensão física é simplesmente a prolongada inatividade, que baixa a absorção de oxigênio, aumentando assim as toxinas, mas a tensão também é produzida pela separação de seu *Eu Médio* do *Eu Básico*, ou de sua percepção mental e corporal por longos períodos de tempo. O mesmo acontece se você *dormir demais*, pois isto causa moleza e dores no corpo.

“As pessoas comprometidas com qualquer uma dessas atividades alienatórias (dormir demais, devaneio ou meditação), frequentemente sentem que cada vez mais se torna difícil é desconfortável ‘voltar para dentro do corpo’, após longos períodos de afastamento do mesmo, o que induz a passar ainda períodos mais longos fora de si. A grande descoberta é que o longo desligamento foi a causa de o corpo sentir-se desconfortável.

“Tive uma experiência pessoal neste assunto, enquanto caminhava e carregava mochila em companhia de meus filhos nas montanhas. Estava tendo dificuldades em acompanhá-los e, em certo momento resolvi usar a técnica de repetir um cântico, fato que desligou minha mente de meu corpo, permitindo-me caminhar mais rápido e sem sentir nenhum desconforto. Deste modo, acompanhei-os até alcançarmos nosso acampamento. Quando me liguei novamente ao corpo, tive um colapso devido à exaustão provocada pelo calor. Meu *Eu Médio* desligado não percebeu os gritantes sinais de meu *Eu Básico* sobre a crescente tensão e desidratação. Os rapazes tinham ido a uma cachoeira e levei mais de meia hora para convencer meu *Eu Básico* de recuperar-se antes que pudesse alcançar meu cantil.

“Não há regras simples e inflexíveis sobre quanto tempo se pode ficar desligado sem tensão excessiva, porque o metabolismo e a motivação de cada um são diferentes. O melhor teste é como você se sente. Um saudável período de desligamento produzirá bem-estar quando se ligar novamente. Se o problema for a alienação espiritual, uma ligação consciente com uma atividade física, com pessoas ou com a terra será muito útil. A prática da benção também ajudará.

“*Autismo* é um caso especial porque nessa condição a pessoa se afasta tanto do mundo que vai precisar de ajuda para voltar. Os sintomas vão geralmente de uma recusa de falar ou participar de qualquer atividade a uma recusa de reconhecer pessoas ou lugares, até um total esquecimento dos mesmos. Pode haver movimentos rítmicos aparentemente propositais. A solução mais produtiva

parece ser o amor incondicional; para pessoas interessadas no assunto, eu recomendaria os livros de **Barry Kaufmann**. Em muitos casos, tudo o que é necessário é um pouco de amor.

“Uma das participantes de meu seminário era professora de escola primária e tinha uma aluna que poderia ser classificada de autista limítrofe: a menina não falava nem participava. Sentava-se quieta desde a hora que chegava à escola até a hora de ir embora e nem mesmo reagia às atenções da professora. Devido ao tempo limitado que cada professor podia dedicar ao aluno, sugeri que ela se sentasse perto da menina por dois minutos em cada aula, imitando as posições, expressão e qualquer movimento que ela fizesse, e que a cada dois minutos a tocasse gentilmente e lhe dissesse “obrigada”. No final de três semanas a menina estava conversando, sorrindo e começando a participar das aulas”.

Resumo: A autocura Huna

Quando apresentei estes conceitos de **Serge King** em uma palestra, um médico da plateia perguntou: *“Por que leigos falam com tanta ênfase de temas médicos?”* Na hora, não soube o que responder. Porém, examinando as propostas de Serge King em detalhe, não se trata de uma abordagem que tenta prescindir da participação médica, mas são enfoques psicológicos que tem tudo a ver com o cuidado da própria saúde. Assim, entram no terreno da higiene pessoal, pelo qual cada um de nós é responsável.

Os praticantes Huna que aplicaram os exercícios e tratamentos sugeridos por Serge King colheram benefícios impressionantes. É um fato que a maior parte dos acidentes ainda acontece no lar; portanto, basta citar a “reprogramação” ou “mudança de padrão” para tratar das pequenas feridas e machucados. Esta técnica simples e fácil de aplicar já livrou numerosas donas de casa e artesãos amadores de incômodos e desconfortos. Identificar a resistência como a causadora do estresse também abre a possibilidade de enfrentar os problemas de modo efetivo. No fundo, tem a ver com atitudes que dependem de cada um de nós.

É bom decidir quando é preciso consultar um médico e o que podemos resolver sozinhos. Também devemos cuidar do tempo e da saúde de nossos médicos. Muitos médicos estão sobrecarregados e ganham pouco. Noutra palestra que fiz — por sinal, no espaço de um médico — deixei circular uma caixinha transparente contendo o dinheiro que um médico do SUS — Sistema Unificado de Saúde, recebe por uma consulta: uma ninharia. Por estes motivos, no texto que segue, trato de resumir as técnicas propostas:

- Para o xamanismo havaiano, na versão de Serge King, **saúde** significa energia abundante e **doença**, estado de tensão;
- Para ter saúde é preciso facilitar o fluxo natural de energia;
- O sistema ocidental trata cada doença como entidade separada; para xamãs, **toda** doença é autogerada, como consequência de estresse;
- Para xamãs, a doença se manifesta ali onde o estresse se concentra;
- *Curar*, então, é botar energia para fluir, dissolvendo tensões;
- Aqui não se trata de refutar o tradicional sistema médico ocidental; simplesmente Serge King apresenta outro sistema;

- Tudo que fazemos causa estresse: pensamentos, emoções, atividades, alimentação, situação econômica — isso é normal e natural;
- O que não é natural é o estresse contínuo e prolongado;
- O fluxo natural da vida é um ciclo repetitivo de estresse — tensão — afrouxamento — relaxamento;
- Quando, neste ciclo, afrouxamento e relaxamento são inibidos, então estresse e tensão continuam crescendo, até o ponto de o corpo estourar — segundo Serge King, esta dinâmica também se aplica aos relacionamentos, às sociedades, à natureza;
- A origem do estresse é a *resistência*, que aqui significa: distanciar-se — desligar-se — estar de lado — permanecer à parte;
- A *resistência natural* é como a fricção que nos permite andar, como o impulso que mantém uma bola no seu curso, como a tendência dos hábitos a se perpetuar, a tendência da memória de manter seu padrão;
- A *resistência natural* leva a um ciclo sadio da vida, em que as coisas tendem a manter seu padrão, mas são suficientemente flexíveis para adaptar-se;
- Porém, existe também a *resistência forçada*, origem do estresse;

Há quatro tipos desta resistência: física, emocional, mental e espiritual;

1. Resistência física: corpo recebe golpe, punhalada, queimadura, etc., pensamos que dor, ferida, etc., são naturais, mas há certas exceções:

- Um iogue cheio de agulhas;
- Um curador operando paciente sem dor;
- Um Kahuna caminhando descalço sobre as brasas sem se queimar;
- Pessoas tomando arsênico sem dano;
- Estas pessoas têm maior grau de tolerância:
 - Ou porque estavam mais relaxadas, sem tensão, ao começar;
 - Ou porque treinaram seu corpo a reagir de modo diferente;
- (exemplo) caminhada sobre as brasas — os métodos mais comuns são:
 - Devoção: crença forte na proteção de uma divindade, um Deus maior;
 - Distração: pensar em algo diferente, profundo arrebatamento = transe;
 - Motivação intensa e enérgica de chegar ao outro lado;
 - Concentração total no aqui e agora (método Serge King); todos estes métodos mantêm atenção da mente consciente distante do fogo, assim reduzindo a resistência ao calor e permitindo ao corpo seguir seu ciclo natural sadio e possibilitar a cura instantânea.

Solução: Reprogramação

- Exemplo: quando se tropeça e se bate o pé, repetir o mesmo movimento várias vezes sem bater o pé (sem se machucar) — a dor some logo;
- Como o *Eu Básico* só vive este instante — para ele tudo é presente — e não distingue entre forte imaginação e acontecimento real, ao recriar o padrão e mudar o resultado, o corpo volta logo à harmonia;
- Vale a regra quanto menor a mudança do padrão, maior/melhor o efeito.

2. Resistência emocional

- Vem do medo e da raiva; resistimos ao que tememos, ao que odiamos;
- Medo é expectativa de dor — acontece quando na imaginação algo se projeta no futuro, criando assim uma experiência de dor;
- Medo *natural* tem a função de mudar algo na própria situação, seja como advertência ou para a pessoa agir diretamente;
- Medo torna-se *insano* quando alimentado, pela imaginação *xis* vezes. *Eu Básico* reage colocando corpo em um ciclo de estresse negativo;

- Relaxamento reduz medo — conhecimento, geralmente, também.

Solução: Efeito expectativa

- Método tira medo: concentrar-se no oposto, em algo muito agradável! — Exemplo: na cadeira do dentista, imaginar a alegria do time vencer, os vivas da torcida, a musa beijando o poeta, as férias na praia com sol ...
- Raiva insana, excessiva, é resultado de padrões distorcidos/anormais; — achamos que todos devem comportar-se de nosso jeito, e quando não, devem ser punidas — isso gera muita raiva e estresse — convém lembrar: as pessoas diferem muito, podem ser mais espontâneas, ou criativas ...
- Alguns eliminam todo “*deveria*”, outros procuram relaxar, evitar tensão

Solução: perdoar tudo e a todos — técnica da absolvição universal;

- Decidir “*não é mais importante, não tem mais poder/efeito sobre mim*”;
- Como o consciente (= *Eu Médio*) não conhece todas as mágoas retidas no subconsciente (= *Eu Básico*), convém decidir então:
 - “*Se bem que não estou seguro de onde vem isso, eu o perdoo*” ou “*eu o deixo ir*” e tocar parte dolorida do corpo com os dedos (1 minuto);
 - Se não há alívio, repeti-lo; se a dor continua, de duas uma: ou a dor não vem da raiva, ou não se quer deixar as mágoas irem ...

3. Resistência mental

- Resistência emocional vem, quando achamos que algo é ruim, ou mau;
- Resistência mental vem, quando pensamos que algo está errado;
- Resistência mental não é tão poderosa como medo e raiva, mas abala a confiança, a autoconfiança e, portanto; a saúde do corpo;
- É a crítica negativa que o *Eu Básico* toma como uma pequena pancada que, sendo pequena, causa pouco estresse quando corpo está relaxado, e muito estresse, quando corpo está tenso; mas sempre causa alguma tensão, seja a crítica expressada ou não;
- Não existe crítica que não fira; crítica não ajuda no aprendizado; toda crítica reforça aquilo que critica e causa estresse;
- Crítica construtiva é ideia absurda nossa, é um pretexto para criticar;
- Análise crítica já é melhor: “o que você acaba de fazer, não traz o resultado esperado; faça-o assim — porém: pessoas sensíveis, com pouca autoestima, também interpretam análise crítica como crítica pessoal;
- No fundo, a crítica diz mais sobre o crítico que sobre o criticado ...

Solução: “Técnica do sanduíche” (doce-agri-doce)

- Há pessoas tão acostumadas a criticar que não sabem como provocar mudanças em si ou nos outros sem criticar (são a maioria ...);
- A elas recomenda-se criticar de outro jeito: primeiro vem um elogio, após isso, a crítica, para então arrematar com outro elogio ...
- A técnica do sanduíche opera segundo a sequência: distensão — tensão — distensão = afrouxamento = relaxamento. Exemplo: “*esse quadro é lindo, se bem que tem muito vermelho no céu, mas é uma obra com grandes méritos*” ... (método diplomático);
- Elogio final neutraliza efeito negativo da crítica no corpo do criticado — e também no corpo do crítico! Este sofre tanto ou mais que o outro ...
- O próprio *Eu Básico* é muito sensível a críticas e elogios — *quando o Eu Médio critica os demais ou algo, o toma pessoalmente!*
- O *Eu Básico* não distingue o destinatário de um elogio/crítica. Exemplo: quando mulher critica marido (para o qual sobram motivos), ele avisa: “*não me critica, mulher, eu não posso ver como tu bates no teu próprio Eu Básico*”! Então, mulher, se quer mudar marido, elogie-o! ...

Convém lembrar aqui as características do subconsciente = *Eu Básico*:

Não distingue entre passado, presente e futuro — tudo é presente, só vive este momento;

Não distingue entre forte imaginação e acontecimento real; para ele, tudo é real;

Não distingue entre si mesmo e o outro; seja elogio ou crítica, interpreta tudo como dirigido a si mesmo.

4. Resistência espiritual

Resistência, e a tensão daí resultante, podem acontecer:

- Quando se procura um estímulo físico ou se foge dele (resistência física) — **cura**: reprogramação do Eu Básico;
- Como reação de medo ou de raiva (resistência emocional) — **cura medo**: expectativa feliz; **cura raiva**: perdão;
- Como defesa a críticas negativas (resistência mental) — **cura**: sanduíche doce-agri-doce;
- Há outro tipo de resistência, a espiritual, um tipo de alienação (resistência, como vimos, quer dizer distanciar-se, estar de lado)
Pode-se estar alienado de um lugar, de um grupo ou do mundo todo, quando se tem a impressão de **não pertencer** a ele;
Muitas vezes, o motivo é de não **se sentir aceito**, mas também pode ser que a pessoa se sinta pertencer a outro mundo;
Há muitos tipos de convicções possíveis para causar este sentimento, mas o estresse cresce quando o distanciamento/alienação aumenta;
- Não se sentir integrado à região onde se vive causa pouco estresse, mas sonhar acordado boa parte do dia, meditação excessiva e autismo podem levar a sérios problemas corporais — sonhar acordado significa desligar-se do mundo;
- Escritores geralmente obtém compensação trabalhando no teclado;
- Causas: falta de atividade, dormir demais, excesso de viagens astrais, que requerem pouco oxigênio e originam muitas toxinas; podem produzir uma separação do Eu Básico do Eu Médio;
- Fazem com que se tenha dificuldade de voltar, ou sentir desconforto ao voltar; disso resulta que a pessoa ainda fique mais tempo fora;
- Bom é adotar a medida sadia: o importante é com a pessoa se sente;
- Nós estamos neste mundo para participar deste mundo, agindo!

Neste caso é útil descobrir o propósito de nossa alma nesta vida terrena; veja as “nove famílias de consciência de Seth” no fim da introdução; como cada pessoa pertence a um destes nove grupos, o propósito geral do grupo é — ao meu ver —, um indício do propósito da alma da pessoa.

Confiando nas forças curativas

Profunda e abrangente, **Jane Roberts** é considerada uma das maiores médiuns de nosso tempo. Ela serviu de instrumento a uma entidade não física chamada *Seth*. As mensagens de *Seth* canalizadas por Jane Roberts contém assuntos extraordinários, tanto que o material tornou-se a base para vários autores — não apenas Serge King e Linda Dahl. A maior contribuição de *Seth*, repetida sempre, é que

cada um de nós cria sua própria realidade com seus desejos e crenças. Em “*The Nature of the Psyche: Its Human Expression*”²² Seth menciona o poder do corpo de curar-se a si mesmo

“Vossas convicções são extremamente importantes para estabelecer vosso modo de lidar com o poder da ação pessoal.

“O uso de vossa energia vos coloca em contato com vossa própria fonte de poder. O processo de cura envolve um grande impulso de autoafirmação natural, que se manifesta como energia e uma intensa fé na vitalidade. Quanto mais acentuado o sentimento de impotência, tanto menor a capacidade de usar as próprias forças curativas.

“Sereis então forçados a exteriorizá-las sobre um médico, um curador ou qualquer agente exterior. Se vossa crença no médico funciona, já curados os sintomas, estareis fisicamente aliviados, mas a fé em vós mesmos talvez tenha sofrido um abalo maior. Caso não façais esforços eficazes para enfrentar os problemas, os sintomas simplesmente reaparecem sob nova roupagem, reiniciando o processo. Perdeis a fé em vosso médico, mas não em outros e, assim, passais de um médico para outro.

“O corpo tem sua própria integralidade e a doença é, com frequência, um simples sinal natural de desequilíbrio, uma mensagem física que deveis escutar para efetuar os ajustes interiores correspondentes.

“Quando este realinhamento é feito apenas externamente, a coerência inata do corpo corre riscos e seu relacionamento íntimo com a mente fica confuso. Mais ainda: o poder natural de cura regride; os “gatilhos” embutidos, que deveriam reagir a estímulos internos, foram acionados somente por meios externos.

“Cada vez mais a fé do indivíduo se transfere a uma instância externa. Geralmente isto significa que não se deu atenção ao diálogo interior de autoquestionamento; e a autocura, que talvez acontecesse de modo natural, somente acontece em virtude da fé em outra pessoa. Isto não pode continuar assim por muito tempo.

“O exposto vale principalmente para a cultura ocidental. Em outras culturas, em particular no assim chamado passado, os curandeiros agiam dentro de uma ambiência natural aceita por todos. Ao utilizar as forças naturais em favor do seu paciente temporariamente impedido de fazê-lo, o curandeiro o devolvia à própria fonte de seu ser, revitalizando seu sentido de poder. Esta é a fonte de toda vida física: o inviolável poder de agir. Se um homem ou uma mulher se sentir privado deste poder, morrerá”.

²² **The Nature of the Psyche: Its Human Expression:** *A Natureza da Psique: sua expressão humana (Tradução literal)*, não publicado no Brasil (N.R.)

Um Ritual de cura

Um ritual é um ato cerimonial consciente, organizado com a expressa intenção de impressionar e influenciar, especialmente o *Eu Básico*. O termo remete a algo estranho, misterioso e exótico, mas a vida moderna está cheia de rituais, muitas vezes pouco perceptíveis por estarem bastante secularizados. Se bem que o xamanismo havaiano se contenta com relativamente poucos rituais, Serge King insiste em sua eficácia, inclusive em nosso ambiente urbano. Para tanto, diz, um ritual deve ser intelectual e emocionalmente satisfatório, com início e final fortes e apelos sensoriais marcantes como sons, músicas e aromas; tem de ser compreendido pelos participantes e oferecer algo especial, algo diferente de outra ocasião. Nossa cultura sente falta de rituais eficazes, o que torna atraente as práticas de outros povos. Em ***Urban Shaman***, Serge King dá o exemplo de um ritual para efeitos curativos, apresentado a seguir. (Veja outros rituais no capítulo 9):

Este é um ritual de cura em grupo, muito eficaz, embora seja bem simples. Antes de começar, consiga um par de varas curtas, chocalhos ou castanholas (algum instrumento de percussão). Dependendo do tamanho do grupo, forme um círculo; as pessoas (uma a quatro) que procuram cura se sentam no centro, uma de costas para a outra. Faça com que elas mantenham um foco de expectativa positiva a respeito da cura desejada. Para manter o ritmo básico, dê os instrumentos de percussão a um dos participantes do centro. O grupo do círculo fica com as mãos dadas. Faça uma abertura formal, talvez expressando o desejo ou intenção de cura. Diga ao ritmista que comece um ritmo constante de quatro batidas (mais ou menos o batimento de uma pulsação em relaxamento). Os outros pacientes acompanham o ritmo com um suave bater de palmas que os mantêm envolvidos e atentos. Quando o ritmo se torna regular, o círculo começa a cantar no mesmo ritmo. Crie seu próprio cântico ou entone a fórmula já conhecida:

“esteja atento — seja livre — esteja focalizado — esteja aqui — seja amado — seja forte — esteja curado”.

Qualquer que seja o cântico que use, deixe espaço para uma pausa na respiração de pelo menos uma batida prolongada. Cantando a fórmula acima, a sequência da batida poderia ser assim, com cada número representando uma frase do cântico:

1.2.3.4.5.6.7-pausa-1.2.3.4.5.6.7-pausa-1.2.3.4.5.6.7-pausa-1.2.3.4.5.6.7.

Uma boa alternativa seria: 1-pausa-2-pausa-3-pausa-4-pausa-5-pausa-6-pausa-7-pausa-1-pausa-2-pausa, etc. Lembre-se de que a pausa é para o cântico e não para o ritmo da percussão, que é contínuo.

*Mantenha o cântico até que pareça bem constante e semiautomático. Isto pode levar de um a cinco minutos. Então, faça que a pessoa a sua esquerda no círculo se mova para o centro. Feche de novo o círculo, enquanto ela toca suavemente os pacientes na cabeça ou no ombro e lhes dá uma pequena benção, prece ou afirmação. Se apenas uma afirmação for feita para todos os pacientes, o ritual levará menos tempo. Quando terminar, a pessoa volta para o círculo e a próxima da esquerda entra. O processo continua até que todos do círculo participem. Durante todo o tempo o cântico e o ritmo continuam. Você como líder entra por último. Depois de fazer sua tarefa deixe continuar o cântico e o ritmo por mais ou menos um minuto, e termine abruptamente gritando: “Feito”! ou se quiser usar havaiano: “**pau**”! Finalize com um abraço em grupo que inclua os pacientes e traga-os de volta ao presente, deixando que compartilhem suas experiências.*

Algumas dicas: devida a alta energia e a concentração requerida, você notará que o ritmista tenderá a entrar em transe e atrapalhar a batida. Então caberá a você usar o cântico para fortalecer e manter a batida. Geralmente, isto trará o batedor de volta ao ritmo. Contínua concentração é a chave para o poder deste ritual. Portanto, sugiro ao líder manter os olhos sempre abertos”.

Curando com o coração

Talvez quem melhor consiga ilustrar a maneira “suave” de curar havaiana é o Ph.D. em medicina e psiquiatra **Paul Pearsall**, que descreveu o código do coração. Para a cardioenergética, como denomina seu enfoque, “curar é menos uma questão da superioridade da mente sobre a matéria do que usar o coração para unir o poder racional do cérebro (o *Eu Médio*) e os poderes curativos espontâneos do corpo (o *Eu Básico*), de forma que a intuição curativa da Mente triádica possa efetuar seus milagres diários”. Eis como ele descreve a “cura higiana”:

Um galo para Hígia.

“Pouco antes de sua morte, Sócrates lembrou-se de um débito que, segundo ele, contraía para com o deus grego da medicina que havia cuidado dele durante a vida inteira. Referindo-se à tradição grega de recompensar o deus Asclépio por sua atenção, disse Sócrates: “devo um galo a Asclépio”. Ele estava observando o costume grego de honrar o enfoque restaurativo asclepiano da medicina, a versão antiga da moderna medicina biomecânica que me salvou a vida. A medicina ocidental continua a evoluir como o sistema mais poderoso e eficiente já concebido para lidar com traumas e doenças, mas geralmente não consegue ser tão eficiente quanto a abordagem ao bem-estar elaborada por Hígia, filha de Asclépio”, que é mais orientada pelo coração”.

“A medicina higiana reconhece que o corpo tem sua própria sabedoria natural, uma capacidade integrativa intuitiva que pouco depende de nosso pensamento e atua em todos os momentos de nossa vida, mesmo quando dormimos. Ela reconhece o campo de todos os momentos de nossa vida, mesmo quando dormimos”. Ela reconhece o campo de inteligência energético-informativo sutil que é nosso corpo e a oscilação natural entre saúde e doença como partes essenciais do mesmo *continuum* da vida. A medicina asclepiana atua sobre nós de maneira a nos restaurar a saúde, mas a medicina higiana ajuda a cura acontecer dentro de nós, ao permitir que a natural energia “V” (o **Mana**) de nosso coração flua livremente.

“Estes parágrafos tratam da tentativa preliminar de aplicar o que se conhece até o momento da energia do coração e das memórias celulares a um modelo cardioenergético para o ato de curar. O processo de curar com o coração começa com dez perguntas e respostas. As respostas do cérebro asclepiano e do coração higiano a essas perguntas exemplificam suas diferentes abordagens.

1. Que significa curar?

O Cérebro: Curar é a modificação biomecânica dos sistemas orgânicos através de tentativas diretas de ajustar, corrigir e restaurar um sistema mecânico a sua visão de funcionamento “normal”. A moderna medicina asclepiana é o mais eficiente sistema de restauração do corpo em toda a história.

O Coração: Curar é deixar sadio, é unir novamente, é recuperar memórias moleculares que estimulam a recuperação da saúde; é ficar atento aos riscos ao nosso bem-estar, para evitar o desequilíbrio com a energia de todos os sistemas que nos rodeiam. O psiquiatra **David Benor** fez um estudo detalhado das iniciativas do ato de curar e sua definição da cura ajusta-se à definição cardioenergética. Ele entende a cura como influência de uma ou mais pessoas sobre um organismo sem a utilização de meios de intervenção física conhecidos. Para o processo de

curar cardioenergético, “**influência**” significa concentrar-se na sabedoria e na energia que emanam sutilmente do coração e não apenas manipulações e técnicas inventadas pelo cérebro. Curar com o coração não é “tentar curar”, mas permitir que a natural energia sanativa do coração e todas as memórias de curas, que já ocorreram, ressoem dentro da pessoa; é permanecer sereno e calado e irrefletido o suficiente para permitir ao coração que estabeleça com os outros corações uma coerência compartilhada na forma de prece que transcende os limites das palavras.

2. Por que curar?

O Cérebro: Curamos para as pessoas prosseguir, fazer mais, ter mais, viver mais tempo e obter o máximo de sua vida individual.

O Coração: Curamos a fim de ficarmos íntegros com os sistemas à nossa volta e para podermos cuidar de sanar e proteger esses sistemas, que incluem pessoas, animais, plantas e lugares.

3. Quem necessita de cura?

O Cérebro: Biosistemas doentes ou “fragmentados” necessitam de reparos porque estão desarranjados. Quem quer que não esteja “sadio” e “normal” segundo a biociência, necessita da intervenção desta.

O Coração: Todas as pessoas e todas as coisas em toda parte necessitam permanentemente de cura, pois a **cura** é o *processo de manter a conexão de energia saudável* fluindo dentro de todos os sistemas. São os sistemas e não os indivíduos que adoecem. Saúde e doença não são extremidades opostas de um *continuum*. Todos nós estamos sadios e doentes ao mesmo tempo permanentemente, porque somos sistemas energéticos caóticos em processo de autocorreção. Estabilidade não significa nunca mudar. A estabilidade sistêmica da cardioenergética é indicada pelos reajustes constantes do sistema.

Em 1900, o fisiologista francês **Charles Richet** disse que “a instabilidade é a condição necessária para a estabilidade do organismo”. Em outras palavras, o caos significa doença para um seguidor de Asclépio, mas para um higiano é uma forma de saúde dinâmica. Entre os infinitos padrões de flocos de neve, não existe maneira certa de ser um floco de neve “sadio” ou “correto”. O oceano, quando encapelado, não está “doente”. Não devemos desperdiçar a magia da conexão sanativa empregando-a apenas quando julgamos estar doentes. Existe uma misteriosa reciprocidade que atua no relacionamento entre doença e saúde e o melhor modelo de equilíbrio saudável não é uma pessoa firmemente posicionada no chão, mas alguém andando em uma corda esticada, segurando a barra de equilíbrio e incessantemente reajustando-se e adaptando-se.

4. Como curamos?

O Cérebro: O credo da medicina asclepiana, ou medicina orientada pelo cérebro é: “*não fique parado aí. Faça alguma coisa*”. Não há melhor sistema para fazer diagnósticos mais rápidos e para a tomada de ação rápida e imediata do que a biomedicina moderna, e muitos de nós já experimentaram seu poder salvador. É um sistema ideado para localizar falha numa parte biomecânica específica e a seguir corrigir e estabilizar o problema por meios químicos ou mecânicos.

O Coração: O credo da medicina higiana, ou medicina orientada pelo coração é: “*não faça nada. Fique parado aí*”. Se você tomar um monte de remédios vendidos sem receita seu resfriado provavelmente irá embora dentro de uns sete dias. Se você não fizer absolutamente nada e não se preocupar, seu resfriado provavelmente se dissipará em mais ou menos uma semana. No primeiro caso, você poderá se dar conta de que o estresse excessivo fez sua imunidade baixar e que você deveria estar dedicando mais tempo de seu cotidiano a fazer o que um forte resfriado frequentemente nos força a fazer — ficar em casa sob um cobertor quente, tomando canja de galinha e lendo um bom livro.

Um resfriado pode ser a manifestação do corpo expressando o grito do espírito de “querer ir para casa”. O processo de curar é intensificado quando nos lembramos de que aparentemente temos um ímpeto interior para a saúde e que a maioria dos problemas se corrige se permitimos que a natural sabedoria sanativa do corpo faça seu trabalho. A cura do coração pelo processo higiano consiste em nos conscientizarmos de onde e como em nossas vidas perdemos a conexão ou o contato com nosso estabilizador principal — o coração. A cura pelo coração exige que, como os operadores no laboratório de Princeton, permitamos que ocorra por si uma reconexão energética, em vez de tentar fazer que ela ocorra.

O médico **Larry Dossey** fez referência ao valor daquilo que ele chama de “a grande espera”. Embora existam ocasiões em que se faz necessária uma ação urgente para salvar uma vida, tais ocasiões são raras comparadas àquelas em que “deixar-se estar” é justamente o que deve ser feito. Com tranquilidade e um ritual despreocupado e repetitivo mais que com ação e procedimentos imoderados, poderemos recuperar memórias celulares deixadas por aqueles que nos antecederam. Memórias que nos ensinam a ser íntegros novamente e a fazer conexão com a energia que compartilhamos com todos os sistemas. Assim como os equilibristas que andam na corda esticada, se nos esforçarmos demais, nos preocuparmos demais e pensarmos demais, poderemos nos tornar insensíveis precisamente aos sinais que nos ajudam a nos reajustar e manter o estado de equilíbrio dinâmico, amiúde precário, mas adaptativo e mantenedor da vida.

5. Onde somos curados?

O Cérebro: Afastamo-nos da natureza e entramos no edifício mais moderno, tecnicamente avançado e hermético que pudermos encontrar, o qual é provido do corpo de pessoal mais inteligente, aprimorado, bem conhecido, objetivo e mais bem pago da ciência de curar. Despimos nossas roupas, vestimos um manto ritualista que permite, aos outros, fácil acesso ao nosso corpo (especialmente por trás); deitamo-nos em uma cama alta que restringe qualquer fuga rápida; cedemos vários fluídos de nosso corpo; permitimo-nos ser objetos de estudo de sacerdotes neófitos, frequentemente extenuados pela exigência de ter de participar constantemente de uma cerimônia de trote, e entregamos nosso corpo aos sacerdotes e donzelas asclepianas para ser restaurado. Visitas podem trazer alguns ramos de flores e traços de natureza ao templo, mas o objetivo é restringir ao máximo possível o ingresso do mundo natural e de membros carinhosos da família de maneira que a santidade, os códigos, os procedimentos, os programas, a hierarquia e a burocracia do templo de Asclépio não sejam subvertidos. Quanto mais máquinas houver e quanto mais novas forem, melhores serão nossas possibilidades de curar.

O Coração: Para curar devemos encontrar um local energeticamente amistoso que nos permita estabelecer uma conexão mais intensa com os aspectos naturais de nosso viver. Além disso, devemos nos imergir na energia que emana das plantas, dos animais e das pessoas que nos amam e que estão à nossa volta. Somos parte integrante de todos eles. Um oceano ou uma floresta são bons lugares para efetuar curas, pois estão em ressonância direta com nosso centro sanativo, o coração.

6. Por quem somos curados?

O Cérebro: Somos separados de nossa família e curados por uma procissão de desconhecidos expeditos, que observam traçados e aproximações simbólicas do funcionamento de nosso corpo e que, a seguir, prescrevem o procedimento a adotar e o que deve ser feito “a nós” por eles ou por suas aproximações medicamentosas de substâncias naturais. Se somos “complacentes” podemos sarar. Caso contrário os sacerdotes do templo poderão considerar-nos como pacientes que “não responderam ao tratamento”.

O Coração: Não somos curados “por”, mas “com”. Somos curados com a presença de corações sanativos à nossa volta que se unem ao nosso coração e não simplesmente fazem coisas “a ele”. Pesquisas mostram que a necessidade de se efetuar o ato cirúrgico mais comum nos Estados Unidos, o parto cesariano, pode ser reduzida em mais de 50%, quando a mãe tem

a presença contínua de uma mulher que lhe de amparo durante o trabalho de parto e a parturição. A cardioenergética sugere que chequemos o coração e não apenas os diplomas de nosso médico e que escolhamos um clínico que nosso coração indique “ter bom coração” e que emita “energia sanativa satisfatória”.

7. Quando sabemos que estamos curados?

O Cérebro: Sabemos que estamos curados quando os números de determinadas máquinas nos informam que estamos “novamente dentro dos limites normais”, nosso médico nos diz que saramos, ou quando o nosso seguro-saúde nos comunica que o prazo de internação ou de tratamento a que temos direito se esgotou. Estamos curados quando conseguimos adiar a morte ou estamos aptos a voltar à mesma vida frenética e confusa que, afinal de contas, provocou essa doença.

O Coração: Quer estejamos restabelecidos ou não, estamos curados quando nos sentimos íntegros, quando os outros dizem que se sentem mais ligados a nós, quando algo em nosso coração nos faz sentir novamente o encanto do mundo e nos liga a ele energeticamente mis uma vez. Estamos curados quando aprendemos a celebrar a vida em vez de apenas lutar para prolongá-la e quando aprendemos a nos tornar mais conscientes da sutil instabilidade oscilante que se encontra bem abaixo daquilo que podemos experimentar como “saúde estável”.

8. Como ocorre a cura?

O Cérebro: Uma vez que encontramos a parte do sistema mecânico que está desarranjada e a restauramos, a cura ocorreu, pois recuperamos o nosso “funcionamento normal”. Recuperar a saúde nada tem de “vitalista”, energético ou espiritual. Trata-se apenas do restabelecimento de uma função biomecânica.

O Coração: A cura ocorre quando sentimos novamente dentro de nós, o fluir de uma energia afetuosa e quando a sutil energia “V” da vida (o *Mana*), nossos ancestrais, as árvores, os pássaros, as flores, os animais e o sistema da vida nos dizem, através de nossas memórias celulares, que abrimos suficientemente o coração para deixar a energia fluir novamente. A cura ocorre quando o campo da inteligência energética, que existe no interior do organismo, exercita seus poderes intuitivos para restabelecer um equilíbrio mais adaptativo entre nós e nosso mundo.

9. Que acontece depois que saramos?

O Cérebro: Depois de sermos curados, voltamos a nossa faina cotidiana. Podemos ficar mais atentos a outro desarranjo num órgão qualquer e mudar alguns de nossos comportamentos, a fim de diminuir a possibilidade de recidiva ou recaída, mas a cura geralmente nos permite retomar mais do que mudar nossa vida de antes. Pelo menos temporariamente, até que o cérebro retome suas pressões urgentes e se esqueça de nosso sofrimento anterior, podemos nos tornar um membro do grupo dos sãos que se preocupam em praticar medicina “preventiva”.

O Coração: Não existe o “depois” de sarar, pois estamos constantemente conscientes de estar íntegros, em boa relação com os outros, e enviando e recebendo energia de todos os sistemas à nossa volta. Tanto a doença como a saúde fazem parte da vida, de forma que, quando sofremos a dor da doença, aprendemos a nos dedicar mais a uma maneira de viver segundo o enfoque sanativo. Também podemos aprender com as outras pessoas, quando sofrem, que, ajudando-as a curar-se, energizamos nosso próprio sistema sanativo. Em vez de praticar medicina auto-orientada e “preventiva”, praticamos um processo de cura mais intenso com todos os sistemas.

10. Que é uma pessoa que cura?

O Cérebro: Uma pessoa que cura é uma pessoa que aprendeu tudo sobre o funcionamento dos sistemas orgânicos e durante vários anos sacrificou grande parte de sua própria saúde mental e física a fim de conseguir aprovação nos exames exigidos, para ser legalmente

declarado apto a tentar curar seus semelhantes e trabalhar nos templos da cura. A pessoa que cura é objetiva, emocionalmente distante, mecanicista, cética e descrente de qualquer coisa que não possa ser vista ou tocada.

O Coração: Todos nós somos pessoas que curam, mas alguns de nós têm maior capacidade de curar que a maioria, porque uma grave doença os fez passar por uma transformação e, conseqüentemente, são mais cardiossensíveis que aqueles que ainda não se confrontaram com sua própria condição de mortais. Os cardiossensíveis sabem que a solicitude por si mesmo começa com a solicitude para com os outros e com a compreensão que nenhum de nós é de fato emocionalmente distante ou totalmente objetivo. Dois critérios nos indicam que uma pessoa que cura é mais cardiossensível: (1) ela aprendeu algo com a crise; (2) em parte, devido a essa crise, ela desenvolveu profunda solidariedade pela energia do próprio coração e dos corações dos Outros”.

Capítulo 8.

A via pacífica no antigo Havaí

Um mistério da Criação

O Havaí pré-cristão presenciou, por longos séculos, uma das mais harmoniosas culturas de que se tem conhecimento. O convívio das pessoas era tão aprazível quanto o suave clima tropical que reina nas ilhas. Aconteciam tão poucos crimes que não havia necessidade de prisões. Como foi que estas ilhas, perdidas na imensidão do Pacífico, conheceram uma das civilizações mais felizes da Humanidade, em íntima sintonia com o meio ambiente? Quais os valores e quais os costumes que os havaianos apreciavam?

Para começar, a Natureza fez sua parte, e muito bem. O Havaí é um lugar especial como não há outro no mundo, um mistério da Criação. Rochas de lava, domesticadas e ajardinadas pelas chuvas ao longo dos séculos até aflorarem praias douradas, mares que parecem águas-marinhas líquidas e um arco-íris atrás de cada palmeira. Rodeado de céus e oceanos sem fim e adornado por árvores floridas e cachoeiras cintilantes. Esta amostra do paraíso ... não abrigaria uma energia original?

As próprias lendas contam que as ilhas, nascidas da terra e do ar, do fogo e da água, irradiavam uma forte energia curativa bem antes de os marinheiros, os padres, os empreendedores e a história terem transformado o Havaí num recanto turístico. Talvez foi aquela energia de cura que inspirou as visões de convívio pacífico dos Kahunas e seus habitantes. Certamente, deu lugar a uma civilização única que soube alimentar um sistema de crenças com propostas válidas até nos tempos atuais.

Os filhos do arco-íris

Leilani Melville é descendente de uma antiga família havaiana. Seus antepassados participaram do governo autóctone das ilhas e presenciaram suas glórias, desgraças e infortúnios. No seu livro *Children of the Rainbow*²³ (1969) relata alguns destes acontecimentos que mudaram até os alicerces de sua cultura.

“Hoje muitos havaianos modernos sentem vergonha do seu passado ao ler a respeito dos traços de barbárie de seus antecessores, tão enfatizados pelos autores ocidentais. Os missionários registraram apenas os aspectos estranhos de nossa cultura primitiva, negligenciando suas tradições benéficas e espirituais. Porém, as características negativas de qualquer sociedade cativam aqueles que pensam de maneira negativa, quase do mesmo modo que traços positivos atraem pessoas de pensamento positivo. Escritores não escreveram nada a respeito dos nobres conceitos das divindades que os havaianos reverenciavam. É crime enterrar o bom ao lado do mau. Por que não preservar o bom e esquecer o mau”?

²³ **Children of the Rainbow**: *Crianças do Paraíso* (tradução literal). A Autora não tem livros publicados no Brasil (N.R.)

A história de tristeza e grandeza

Susan Pa'iniu Floyd é diretora assistente de *Aloha International*, na ilha de Kauai, no Havaí, onde trabalha junto a Serge King. Estudou a arte da cura havaiana e dirige seminários e grupos de cura xamânica. Uma viagem recente ao Tibete a inspirou a refletir sobre as culturas dos povos e se lembrar dos acontecimentos históricos que espelham o espírito singular característico do Havaí:

“Um dos melhores exemplos de viver na adversidade e manter o espírito **aloha** foi dado pela última monarca do Havaí, a **Rainha Liliuokalani**. No seu livro *My Story*, ela conta, em detalhes, sua vida durante e depois de seu reinado. Numa pessoa que perdeu sua coroa pela força e esteve presa no seu palácio durante nove meses, chama a atenção que nunca usa uma palavra de ódio. Não fica alheia à realidade, ela apenas a descreve cheia de compaixão. Sempre esperando uma mudança para melhor quando tudo estivesse esclarecido. Estou-lhe grata que, graças a seu depoimento, seu exemplo continua vivo após ela nos ter deixado.

“Outro exemplo que desejo lembrar vem de seu irmão, David Kalakaua. Durante nove meses em 1881, o rei do Havaí David Kalakaua viajou ao redor do mundo. Foi o primeiro monarca reinante a fazê-lo. Tratou-se de uma viagem de descobrimento e boa vontade. Na primeira parte, entretanto, ficou chocado com o assassinato do czar da Rússia. Perto do fim, sofreu junto ao povo americano pela morte do presidente Garfield, também assassinado, menos de 20 anos após o assassinato do presidente Lincoln. Também soube de vários atentados à vida da rainha Victoria da Inglaterra. Quando regressou ao Havaí, compôs para seu povo este comovente cântico:

Ka Momī — A Pérola

Viajei por muitos países e mares distantes, pela longínqua Índia e pela famosa China. Visitei a costa da África e os limites da Europa, e conheci os poderosos de todas essas regiões.

Estando ao lado desses governantes, líderes orgulhosos do seu poder e de sua autoridade, compreendi quão pequena e fraca era minha própria liderança. Meu trono se ergue sobre um monte de lava. Quando eles comandam milhões de pessoas, eu cuido apenas de alguns milhares.

*Porém, apesar de todas as belezas daquelas praias, de algo sim, posso me gabar. De algo que é uma pérola mais valiosa do que as que possuem os outros monarcas. No meu reino, não há nada a temer. Minha segurança é simples. Não preciso guarda-costas. Posso me gabar de que esta pérola de alto valor brotou no meu quintal. Tenho a lealdade, o **aloha** = o amor constante e inabalável do meu povo.*

Morando aqui no Havaí, sinto-me grato por essa pérola. Numa época em que tantas pessoas sentem medo e procuram proteção, é bom lembrar que há tempos e lugares onde o espírito **aloha** é praticado.

É bom lembrar que temos escolhas. Recordam a música de John Lennon, *Imagine*? As mudanças começam com um sonho diferente, uma convicção diferente. E então temos que vivê-la. Aqui vale um antigo provérbio havaiano: **aloha nui, aloha ma** — se você quer ter amor (**aloha mai**), comece doando amor (**aloha nui**).

Vamos ajudar-nos e ajudar ao nosso mundo escolhendo, em todo momento, agir com, retribuir com, pensar com, falar com e ser ...amor”.

Mauí — Um cartão postal do Paraíso

O autor de *A Arte de Fazer Milagres* e de *Memória das Células*, Paul Pearsall, o mesmo que desvendou o código do coração como sendo a linguagem do *Eu Básico*, rendeu-se à espiritualidade havaiana, tanto que decidiu morar lá para sempre. Sobre seu paraíso escreve: Após Mark Twain visitar o Havaí escreveu: “Acabei de regressar da linda ilha de Mauí. Foi o espetáculo mais sublime que jamais presenciei. Creio que nunca me esquecerei disso”.

“Mauí simboliza a confluência entre as maravilhas naturais da ciência e o mistério que os havaianos chamam de **aloha**, ou “espírito amante”. Os nativos do Havaí dizem **Mauí no kai oi**, que significa “*Mauí é a melhor*”, e a notável combinação de clima, praias, plantas e pessoas produz um jubiloso regozijo que confirma essa reivindicação. Graças a sua formação, mitologia e lendas, Mauí é um símbolo e uma metáfora de nosso potencial como fazedores de milagres”, diz.

E continua: “Mauí era metade homem e metade deus. Ele ergueu o céu para que as pessoas pudessem se levantar e andar. Ele capturou e domou o sol para criar o tempo. É provável que ele seja a divinização de um ancestral havaiano de grande força e sabedoria que realmente viveu no arquipélago. Embora seja o deus favorito da mitologia havaiana, ele não é objeto de adoração. Como todos os fazedores de milagres, ele é visto como um homem comum, cujos limites foram consideravelmente ampliados. Ele era um polinésio que gostava de pregar peças nos outros: uma pessoa comum que combinava as características de Hércules e de Paul Bunyan para se transformar num aventureiro, trapaceiro e realizador de verdadeiros milagres. Graças à sua capacidade de alcançar tanto o mundo físico como o mundo espiritual; visto ser metade homem e metade deus, Mauí representa nosso próprio potencial para combinar ciência e espírito com o propósito de fazer milagres.

“Os mitos havaianos afirmam que o arquipélago do Havaí foi criado por Mauí e pelos seus irmãos, que levantaram as ilhas desde o fundo do mar. Mauí advertiu seus irmãos que se olhassem para trás enquanto puxavam a terra para cima, isso faria com que a grande massa de terra que eles estavam erguendo ficasse parcialmente submersa. Os irmãos preferiram fazer as coisas do jeito deles e pararam para observar o que estava acontecendo. Em vez de uma grande massa de terra no meio do Pacífico, portanto, dezenas de ilhas indicam cada pausa feita pelos irmãos de Mauí.

Uma geografia incomum.

“Deixando de lado a mitologia, as ilhas havaianas foram criadas por um movimento de massas de terra sobre um ponto quente no fundo do oceano. À medida que a massa de terra passava sobre esse ponto, tremendas explosões lançavam terra acima da superfície do mar, criando 130 ilhas, ilhotas e bancos de areia que constituem o arquipélago do Havaí. Ao longo dos séculos, num processo que continua até os dias de hoje, a erupção dos vulcões do Havaí continua a produzir ilhas.

“O vulcão *Haleakala* — onde fica a minha casa — é uma massa de lava que se ergue a cerca de nove mil metros de altura, a partir do fundo do oceano, e ainda está situado sobre um ponto quente.

Não se pode saber quando será a próxima erupção de lava. Quanto mais achamos que conhecemos as ilhas, menos sabemos a respeito do que irá acontecer com elas.

“As ilhas havaianas refletem essa incerteza. Elas estão em constante mutação e, por isso, ninguém pode saber ao certo se sua casa está construída com segurança numa praia linda e tranquila ou no caminho de um maremoto ou de uma torrente de lava. Tal como a nossa vida, é justamente esse caráter ameaçador e dinâmico das ilhas que produz o eterno otimismo do nativo; eles aprenderam que a beleza mais extrema surge nas ocasiões mais turbulentas. A mudança constante e o caos asseguram a validade da esperança, porque a eterna mudança significa que tudo é possível.

“O vulcão *Haleakala* entrou em erupção pela última vez há cerca de duzentos anos. Ele é grande, jovem e potencialmente volátil. As montanhas do Oeste de Maui foram formadas pelo vulcão extinto *Puu Kukui*. Ele tem dois milhões de anos, duas vezes a idade do *Haleakala*. Maui é velha e jovem ao mesmo tempo e não se pode compreender plenamente a natureza desse lindo lugar sem conhecer as lendas e ter consciência da pouca idade da ilha.

“Maui é chamada de ilha do Vale porque as montanhas situadas no Oeste e no Leste de Maui, com suas diferentes histórias e mitos, são ligadas por um vale. Os Kahunas, antigos “líderes espirituais” do Maui — que praticam os segredos Huna da cura espiritual —, definiam doença e crise espiritual como ficar aprisionado num nível de realidade e viam a cura como restituição da capacidade do indivíduo de conhecer e experimentar todos os níveis de realidade de seu espírito.

“O semideus Maui era capaz de alterar o tempo. Ele fez uma corda e laçou o Sol a partir do cume do *Haleakala*. Em outras palavras, Maui sabia como criar seu próprio tempo. Em Maui, os antigos curandeiros usam a palavra polinésia **Mana** para representar a energia do espírito. A ciência tem se mostrado tradicionalmente relutante em estudar a quinta energia ou energia X, que tende a se concentrar em determinados locais do mundo. Um desses locais é a cratera do *Haleakala*. Em seu centro de pesquisas secreto, no topo do *Haleakala*, a Força Aérea dos Estados Unidos está utilizando lasers para dar continuidade à busca do semideus Maui pelo Sol e pelas estrelas. Esses especialistas medem os diversos campos de energia do vulcão. Sua força é imensa.

“Quando se escala o *Haleakala*, a dificuldade da ascensão às vezes nos impede de ver a beleza desse magnífico lugar. As grandes samambaias e plantas tropicais parecem estar espalhadas caoticamente pelo caminho. Todavia, sempre existe outra curva no caminho e a beleza da grandiosa cratera nos puxa para cima. Quanto mais subimos, mais clara torna-se a grandiosidade da excursão, e começamos a nos sentir parte da própria cratera.

“O semideus Maui fez o milagre de colocar ordem no caos. Ele ergueu o céu e domou o Sol para que as pessoas pudessem ficar de pé e caminhar com dignidade em seu próprio e sagrado tempo. O milagre de Maui criou uma ilha de maravilhoso caos, que contém quase todas as condições geográficas e climáticas da Terra, um lugar onde os arco-íris se formam em todos os lugares ao longo dos vales e sobre as exuberantes montanhas verdes que usam **leis** (colares havaianos de flores) de nuvens brancas e cinza. O mar ruga e depois faz-se o silêncio, e os ventos alísios uivam e sussurram.

A essência de Aloha

“Talvez o valor social mais cultuado se reflete no conceito de **aloha**: **Pali Jae Lee** é uma das poucas Kahunas remanescentes no Havaí. Quando fala deste assunto tão caro aos habitantes das ilhas, ela reflete a essência de sua tradição, mantida viva através dos séculos: “O desafio de nossos dias é tornar palavras em ação. Como podemos captar e traduzir a essência do espírito de **aloha** e introduzi-lo na vida moderna? **Aloha** é coisa do coração — como enfrentar, com ela, o mercado?”

“Podemos começar tratando as pessoas como heróis. Isso significa aceitar os demais como são — e também como não são. Significa corrigir nosso comportamento e nunca criticar o próximo. Somente a aceitação total, enfatizando seus dons e talentos, pode trazer à luz aquilo que cada um tem de melhor.

“Tratar as pessoas como heróis significa tratá-las com respeito, dignidade e apreço. Significa servir aos demais e deixá-los sentir quão especiais são, e como são importantes para você. Todos merecem ser apreciados, honrados, ajudados e tidos na maior consideração.

“**Aloha** não é um assunto passivo. É um compromisso de amar e honrar, também em caso de afronta. É a escolha consciente de tratar os demais com a dignidade e o respeito devido a todos os seres humanos, independentemente das circunstâncias. É apoiar, apesar de não receber apoio. E dar, independentemente do retorno. É estabelecer o amor em face à ilusão da troca comercial. É preciso doar **aloha**, porque isso é o certo, não no sentido de “dar para receber” — isso não seria **aloha**.

“**Aloha** é manifestar a visão de nossa Humanidade. **Aloha** é vivenciado no dia-a-dia, não louvando da boca para fora; na prática, não na proclamação. **Aloha** é tratar os demais com afeto, compaixão e cortesia. Deixe seu comportamento transparecer **aloha**, de modo que todas suas palavras e atos inspirem as pessoas que encontre.

“No antigo Havaí, o termo **ohana** se refere à família ou à família estendida. Nós pertencemos a uma família. Temos um compromisso com esta família. A visão de nosso grupo é levar **aloha** a um mundo conturbado para fazer dele um lugar melhor. Devemos viver na consciência de sermos membros desta família e de seus propósitos. Podemos mudar o mundo. Pequenas gotas de água, juntas, fazem um grande rio, e esse rio se torna parte do oceano.

“Nós somos o espírito de **aloha**, uma coroa de lauréis que abraça o mundo. Nós somos a esperança do amanhã”.

Charlotte Barney também captou, a sua maneira, o espírito desta tradição:

“**Aloha**. Esta palavra multifacetada, conhecida no mundo todo, evocou um espírito de graça, bondade e empatia entre as pessoas. Traduzido como “amor”, pode significar qualquer coisa profundamente sentida desde verdadeiro amor, misericórdia, gentileza, compaixão até companheirismo. Usada como saudação, a expressão **aloha** estende sentimentos solidários e

“goodwill”²⁴ a fim de criar relações afetuosas. Em um plano mais elevado, **aloha** é o ideal nos relacionamentos humanos, um desejo empático de natureza altruísta, um compartilhar de coração em um espírito de generosidade pacífica. O conceito de **aloha** é o coração da sabedoria Huna, que ensina que tudo no Universo responde a amor e gentileza. O Kahuna David K. Bray chamou **aloha** simplesmente Deus em nós”.

Tradicionais conceitos havaianos

Charlotte Berney, em particular, trata com muito carinho as tradições havaianas. Como muitos dos conceitos antigos ainda fazem parte do modo de vida do Havaí atual, descreve-os em seu contexto cultural:

Balance.

“O conceito de harmonia e equilíbrio permeia o pensamento havaiano e frequentemente vem à tona. As palavras portuguesas não refletem devidamente a ideia de **pono**, no qual tudo está de bem com o mundo e todos os aspectos da vida colaboram harmoniosamente. Para uma vida completa e realizada, o equilíbrio é considerado necessário, em primeiro lugar, entre partes da natureza — seres humanos, animais, pássaros, plantas, tempo, água, terra e céu; entre as polaridades masculinas e femininas (o *yang* e *yin* da existência); entre os deuses, semideuses e espíritos, maiores e menores, e entre os humanos que interagem com eles; finalmente, entre os membros da família ampliada, a comunidade e os vários estratos da sociedade. A visão havaiana também sustém que uma vida sadia mantém harmonia entre o material e o espiritual, já que estas esferas não são consideradas separadas entre si. Música, dança, sexo e alimentação são tidas como espirituais e partes integrantes da religião — tudo isso entrelaçado em um todo harmonioso.

Respiração.

“A palavra para respiração, **há**, também significa vida, e aparece com frequência nos antigos cânticos havaianos. Preces e comunicação com os deuses são associados à respiração da vida. É na respiração que se encontra a força da vida e o espírito individual — ela é tida como tão importante que no antigo Havaí a saudação era compartilhar, cara a cara, a respiração da vida. Quando um Kahuna morria, transferia o poder e os conhecimentos que havia adquirido durante sua vida soprando-os, literalmente, para seu protegido. Os havaianos comuns transferiam seus talentos e seu **Mana**, acumulados durante a vida profissional, a um membro da família através da respiração. A força vital **Mana** também podia ser dada a um objeto assoprando sobre ele. O uso da respiração está no âmago das práticas havaianas.

²⁴ **Goodwill**: Desejar o bem em inglês (N.R.)

Família.

“A palavra havaiana para família, **ohana**, se refere à *família ampliada*, porém tem forte conotação espiritual. Hoje, o termo muitas vezes é usado para designar um grupo de pessoas com um objetivo comum. No antigo Havaí, a família ampliada não apenas incluía os parentes sanguíneos, mas também amigos íntimos da família, crianças adotadas por membros da família, os espíritos dos ancestrais mortos e os espíritos de guarda pessoais. O **ohana** dividia seus alimentos e o trabalho a ser feito, tanto quanto um profundo laço de amor e proteção mútua. Em um sentido mais amplo, os havaianos valorizavam todos os seus relacionamentos — aqueles com seus deuses, com outras pessoas, com plantas e animais, com espíritos e com lugares queridos. Estes relacionamentos eram tratados com carinho e mantidos sagrados.

Ho’oponopono.

“Em uma cadeia de ilhas rodeadas de um oceano interminável, era importante saber resolver dificuldades. Apesar de haver, frequentemente, sérios conflitos entre chefes no antigo Havaí pelo controle da terra e dos recursos, nas famílias era praticado um método sofisticado de resolução.

“Quando um membro da família ficava doente ou acontecia outro tipo de problema, interpretava-se que a causa devia ser uma ação má ou convicção errada. Uma ofensa a uma pessoa ou a um deus podia ter provocado um desequilíbrio. Uma vez descoberta a causa, a desarmonia podia ser desfeita. A prática havaiana do **ho’oponopono**, significando “*refazer as coisas direito*”, era um processo ritualizado para descobrir o problema, mitigar o agravo, resolver o problema e restaurar a harmonia”.

Eu Superior é o representante do Deus do Amor

Qual foi o presente mais valioso que os Kahunas do Havaí nos legaram e que seus sucessores continuam cultuando? O **Aumakua** ou *Eu Superior* não é uma invenção deles, é claro, mas um ente presente nas tradições espirituais da Humanidade. Em seu livro ***Hawaiian Mysticism*** (Misticismo Havaiano) **Charlotte Berney** o chama “o grande transformador entre nós e o cosmos”.

O **Aumakua** é o terceiro e mais inteligente *Eu*, de nossos três *Eus*. Pode ser chamado Superconsciente, *Eu* sobrenatural ou o mais alto nível de consciência de nosso ser. Pode ser chamado nosso potencial divino porque “**akua**” significa “possuir os atributos de um deus”. É o *Eu* que está plenamente consciente do **Unihipili** e do **Uhane**. A razão de sua existência é assistir esses dois *Eus* em seu crescimento ao longo do caminho da ignorância à sabedoria através da experiência.

O **Aumakua** também é chamado “o grande Pai-Mãe. Representa o par pai-mãe mais evoluído e sábio possível. Cada **Aumakua** é membro do “**Grande Poe Aumakua**”, a família dos *Eus* Superiores que estão em constante comunhão uns com os outros. Cada um, vela por seus próprios *Eus* e os ajuda a guiar.

Há outros seres cujos nomes incluem a palavra “**akua**”. Por exemplo, você pode ter ao seu redor um “**Akuanoho**”, um anjo da guarda que mora perto de você e o ajuda a progredir. Este ser o protege de infortúnios, e pode colaborar com seu *Eu Superior* em seu empenho de ajudá-lo.

Seu **Aumakua** está conectado com seus corpos sutis através de um cordão de substância **Aka**. Seu próprio corpo de **kino-Aka** interpenetra os outros dois corpos de **kino-Aka**. Tem um centro de consciência que se encontra em seu corpo de **kino-Aka**, um pouco acima da sua cabeça. Age como seu pai-mãe, seu guia e seu amante ao mesmo tempo. O **Aumakua** não é homem nem mulher. Unifica as energias masculinas e femininas numa força de grande poder.

Faz seu papel de pai-mãe de maneira tão sábia, que é difícil entender como funciona. Não interfere nunca a não ser que seja realmente necessário ou seja chamado. Sabe que você somente pode crescer de fato através de suas próprias experiências. Nunca privará você de um evento que possibilite seu crescimento e compreensão. A doutrina Huna nos ensina que o caminho ao **Aumakua** passa pelo *Eu Básico*. Parece difícil de entender, mas se torna mais claro se percebemos que o *Uhane*, o *Eu Médio*, mora no mundo visível — o mundo da sociedade e de outros seres humanos com seus egos, heróis e autoridades — fazendo seu papel de “patrão” dos três *Eus*.

Embaixo dele, no “submundo”, mora o **Unihipili**, o *Eu Básico*. Mora no nível que chamamos nosso *subconsciente*, como se quiséssemos relegá-lo ao porão de nosso ser! O mundo visível é dirigido por seres humanos corpóreos. O submundo é dirigido pela Mãe Natureza e todas as forças naturais. É nosso mundo biológico, o mundo dos seres animados e dos espíritos da natureza. Este segundo reino situa-se apenas um nível abaixo da consciência de vigília. O submundo, às vezes denominado o “mundo das almas”, contém todos os chamados mortos. Regido por Hermes, o Deus da sabedoria, é o reino de nosso nível de consciência mais profundo. É ao submundo onde vamos quando dormimos, para ali vivenciar os sonhos que nos permitirão evoluir.

O **Grande Poe Aumakua** se encontra em dois ou três níveis de consciência simultaneamente. Os três *Eus*, com suas três formas de energia vital, moram em três reinos da realidade. Únicos e diferentes entre si, cada reino tem funções específicas a realizar para o seu crescimento. Os havaianos sentiam que Deus estava tão longe de nossa compreensão, que faríamos bem em contatar e trabalhar com o *Eu* divino mais próximo ao nosso alcance. Seu conselho era de rezar e trabalhar com o próprio *Eu Superior*, que tem qualidades semelhantes às divinas.

Assim como cada ser tem três níveis de consciência, há três níveis de necessidades. **Abraham Maslow** deu um nome às necessidades do *Eu Superior*, chamando-as de meta-necessidades. Diz que são necessidades que vão além das necessidades físicas (do *Eu Básico*), das pessoais e sociais (do *Eu Médio*). Meta-necessidades incluem as exigências de verdade, beleza, justiça, sabedoria e humor. Quando estas necessidades são satisfeitas, estamos em condições de perceber uma justiça superior à justiça social, uma sabedoria que vai além do conhecimento e um amor que se eleva de condicional a incondicional. A necessidade de humor nos possibilita perceber paradoxos e pensamentos superiores. Veja qualquer relação de atributos divinos e encontrará as qualidades do *Eu Superior* que criam estas necessidades.

Capítulo 9.

A Prática Huna

Exercícios, técnicas e rituais

Há uma proposta citada por todos os xamãs e mestres que lecionam e escrevem sobre a psicologia dos Kahunas: “A vida prestativa sem danos nem dor”. Isso mesmo: a intenção não é apenas facilitar a vida cotidiana dos praticantes, é também oferecer caminhos para desenvolver todo o seu potencial latente, para o próprio benefício e da comunidade da qual fazem parte.

Muitos dos autores citados ao longo destas páginas não se limitam a teorias, revelam caminhos que eles experimentaram com bons resultados. São exercícios, técnicas e rituais para enfrentar questões específicas. Estas práticas não pretendem soluções em um passe de mágica. São esforços válidos que ajudam a trabalhar certas áreas de maneira mais profunda,

Há outros caminhos, é claro, mas o diferencial da proposta Huna é a existência de uma instância superior, de um grande amigo e conselheiro, o *Eu Superior*. Sempre e em todos os casos é possível pedir ajuda ao *Eu Superior*. Se esta ou aquela técnica não traz os benefícios esperados, veja outra, mas não deixe de recorrer ao Grande Amigo, visto que a própria essência da psicologia dos Kahunas é a procura consciente do *Eu Superior*.

Para as práticas e rituais vale o que **Serge King** diz ao apresentar o ritual de cura. Além de Serge, **Henry Krotoschin**, **Charlotte Berney**, **Enid Hoffman** e **Mann Makula Hawks** ilustram bem o ditado de **Otha Wingo** “*se você não conhece Huna, se esforce demais*”. Eis aqui as “pérolas” destes instrutores.

Coloque seus amados numa Pirâmide de Luz

Você quer proteger seus entes queridos, familiares e amigos? Quer proteger ou curar pessoas? Coloque-os numa pirâmide de luz, que você mesmo pode construir. No antigo Egito, as pirâmides eram lugares de iniciação, não de túmulo (o antigo ritual egípcio do “*Hebe-se*”, que muitos pensavam em se tratar de cerimônia funeral, segundo **Fakhy** era uma cerimônia secreta realizada cada 30 anos de reinado ara restituir o vigor físico, a saúde e a jovialidade, com os quais o soberano poderia continuar seu reinado).

As principais pirâmides foram construídas de pedra de cerca de 10 metros através de processos de materialização e desmaterialização. A forma da pirâmide é um poderoso centralizador e potenciador de energia. Descobertas feitas no interior da grande pirâmide de Quéops pelo radiestesista francês **Antoine Bovis** constataram que os animais encontrados ali — gatos, cachorros, ratos — estavam mortos, porém sem sinais de putrefação. Testes com réplicas da grande pirâmide demonstraram a energia capaz de afiar lâminas de barbear, conservação de frutas, leite, legumes, etc. Henry procura captar essa energia, tanto assim que escolheu três pirâmides superpostas como logo de seu Boletim que edita periodicamente na Suíça.

Henry Krotoschin propõe “construir uma Pirâmide de Luz para proteger o corpo, o *Eu Básico* e o *Eu Médio* (o *Eu Superior* não precisa de proteção). Para proteger os três, ela é tripla, são três pirâmides superpostas e interligadas entre si. Assim, a Pirâmide de Luz proposta tem tamanho de uma casa de três andares (térreo mais dois andares). As pessoas a serem protegidas/ curadas/ amadas são colocadas no 1º andar (entre o térreo e o 2º) ”.

Como construir?

1. Comece desenhando mentalmente no chão os fundamentos de uma casa quadrada, de 30 m por 30 m.
2. De pé no centro do desenho, carregue-se de **Mana**,
3. Olhando para o Norte, estenda o braço direito apontando para o canto no chão a sua direita;
4. O braço esquerdo estendido aponta para o mesmo canto e trace uma linha imaginária até o canto esquerdo do desenho;
5. Girando 90 graus, repete este processo mais três vezes;
6. Um braço apontado para o alto indica o cume da pirâmide;
7. Girando 90 graus de cada vez desde o cume trace arestas para cada canto no chão;
8. Encha a “pirâmide” de névoa branca de luz (a dos vales nas manhãs de inverno);
9. Agora você está na sua “Pirâmide de Luz”; imagine que são três, uma a cima da outra.

Simples, não? Não se preocupe. É só a primeira vez. Uma vez erguida, a Pirâmide não precisa ser refeita. **Basta recarregar**: erga os braços sobre a cabeça na posição A²⁵; ao fazer o movimento com os braços para cima, inspire profundamente; isto carrega sua Pirâmide. Se quiser fazer uma obra de bem, erga a Pirâmide sobre amigos, ou pessoas necessitadas.

Henry construiu uma Pirâmide sobre Saddam Hussein, o líder do Iraque (há outras pessoas fazendo isso, para Saddam e também para outros poderosos). Isso contribui para evitar que a situação piore — e que talvez melhore. Sim, você também pode Construir uma Pirâmide sobre seus desafetos, colocando-os no 1º andar — por favor, não no porão”!

²⁵ Posição “A” refere-se ao formato da letra “a” maiúsculo, que seria o **vértice** da pirâmide, seu ponto mais alto (**N.R.**)

Não se renda ao medo — livre-se dele!

Como muitos outros, Henry ficou extremamente chocado com os atentados do World Trade Center e suas consequências. E ele sabe o que significa ter medo. Ainda estudante, teve de deixar a Alemanha para tentar viver uma vida mais pacífica na Suíça. Porém, todas as ameaças e momentos de incerteza não conseguiram diminuir sua fé, que ele muitas vezes expressa recorrendo a textos religiosos.

“Os atentados de 11 de setembro de 2001 já estão profundamente gravados na memória da Humanidade. Não só nos EUA, em muitas partes do mundo as pessoas temem que possam sofrer de atos terroristas similares. Uma onda de medo generalizado se alastrou pelo mundo. Me lembro que, cinquenta anos atrás, quando a bomba atômica destruiu Hiroshima, não foi diferente. Como reconhecer esse medo e como livrar-se dele?”

O **medo** é uma poderosa emoção do *Eu Básico*. Muitos *Eus Básicos* são influenciáveis pelas imagens de horror da tevê e outros meios, neste caso, o *Eu Básico* se sente sem forças para reagir e pedir ajuda ao *Eu Médio*. Pelo contrário, passa essa emoção ao *Eu Médio*, diretamente e sem refletir, através do corpo, e o *Eu Médio* sofre junto, trata-se de um processo conhecido na psicologia, para o qual a sabedoria Huna sugere um apelo do *Eu Médio* ao *Eu Básico*, dizendo: “*reconheço teu medo, compreendo a razão, mas vamos examinar juntos como podemos eliminá-lo, ou ao menos reduzi-lo*”.

O medo difere do temor.

O temor, ou medo momentâneo, sinaliza que há um perigo que podemos enfrentar reagindo de modo condizente. Neste caso, o temor é positivo, porque estimula um ato consciente para minimizar o perigo. O medo é algo mais profundo e, muitas vezes, duradouro. Como geralmente não há um perigo iminente, não pode ser eliminado apenas por um ato consciente.

“*Não há nada que dá mais medo que o próprio medo*”. Esta expressão de uma médium qualificada é citada por **Max Long**. Ela sugeria, por exemplo: somente abandone uma cidade **porque prefere** morar em outra, mas **não por medo**, conselho que descreve bem o tipo de reação mais recomendável para não se deixar influenciar pelo medo.

Diálogo com o *Eu Básico*.

Percebeu que muitas pessoas vivem em um estado de medo sem ter consciência disso e, portanto, não se animam a fazer nada? Se este é o caso, reconheça-o. Então, inicie a conversa com o *Eu Básico* concordando que ambos estão vivendo “mortos de medo”. Logo, explique-lhe por meios racionais que o medo é algo completamente inútil, que desse jeito acaba com os dois, e que isso não é vantagem nenhuma para ninguém.

A confiança vence o medo.

A polaridade oposta ao medo é a confiança. Confiança em quê? Para o praticante Huna não há dúvida: no nosso *Eu Superior*. Toda pessoa possui um *Eu Superior*, também aqueles que nunca ouviram falar dele. Ao saber de sua existência podemos contatá-lo. A confiança no *Eu Superior* leva ao que habitualmente se chama confiança em Deus, confiança na Criação ou no destino.

No decorrer das práticas Huna, vivências e experiências nos convencem da presença, em nós, do *Eu Superior*, desta centelha divina, da parte de Deus no ser Humano. Esta convicção se torna conhecimento. Sempre que o *Eu Básico* sente medo, pode lembrá-lo — o *Eu Básico* precisa ser lembrado com frequência — que o *Eu Superior* está ao nosso lado e nos protege.

O contato com o *Eu Superior*.

A fim de adquirir este grau de confiança no *Eu Superior*, precisa de contato frequente, de uma espécie de comunhão consciente com ele. Algo que, para nós, seres ligados à matéria, não é fácil. Não se limite, portanto, à doação diária de **Mana** ao *Eu Superior*. O ideal seria dedicar-lhe meditações periódicas.

Quando pelas circunstâncias da vida isto é difícil, use expedientes. Lembre-se dele cada vez que toca o telefone, ou quando espera condução. Nestes contatos, diga ao seu *Eu Básico* que você procura seu *Eu Superior* já — então, graças à sua solicitação frequente, este contato acontece logo.

O *Eu Superior* está dentro de nós.

Sabemos que o *Eu Superior* é um Ser de Luz, mais ou menos do tamanho médio de nosso corpo. Assim, quando inspiramos, nosso corpo aumenta de volume, e somos um pouco maiores que o corpo de luz do *Eu Superior* — o *Eu Superior* está dentro de nós. Quando expiramos, somos um pouco menores — nós estamos dentro do *Eu Superior*.

Que acontece no momento de nascer? Saindo de um meio úmido, entramos num ar seco e damos a primeira inspiração — O *Eu Superior* entra em nós. Ao morrer, expiramos por última vez, nosso volume diminui, entramos em nosso *Eu Superior*, em nosso corpo de luz. Este corpo nos protege de outros seres espirituais, que não atacam a Luz, e nos conduz a nosso Plano de Luz. Expliquei isto ao meu *Eu Básico*: se meu *Eu Superior* está em mim, ou eu estou nele, não há razão para ter medo.

Ative sua Pirâmide de Luz.

Como descrito na **Carta Aloha** 16 de fevereiro/2001, você pode colocar seus amigos (e também seus inimigos!) em uma pirâmide protetora. O que vale para seus entes queridos, também vale para você. A Pirâmide de Luz é tripla, são três pirâmides superpostas e protege o corpo, o *Eu Básico* e o *Eu Médio* (o *Eu Superior* não precisa de proteção). Uma vez erguida, não precisa ser refeita, basta recarregá-la. A Luz espiritual protege, cura e purifica. Nós a invocamos com frequência na saudação

“permaneça na Luz Huna”. Ajuda nos textos sagrados. Passagens da Bíblia e de outras escrituras ajudam a livrar-se do medo.

Gosto especialmente do Salmo 91:

1. Quem morar no lugar secreto do Altíssimo procurará para si pouso sob a própria sombra do Todo-poderoso.
2. Vou dizer a Jeová: (Tu és) meu refúgio e minha fortaleza, meu Deus, em quem vou confiar.
3. Pois ele mesmo te livrará da armadilha do passarinho, da pestilência que causa adversidades.
4. Com suas plumas impedirá a aproximação a ti, e tu te refugiarás debaixo das suas asas. Sua veracidade será um escudo grande e um baluarte.
5. De noite não terá medo de alguma coisa pavorosa, nem de dia da flecha voadora;
6. Nem da pestilência que anda nas trevas, nem da destruição que assola ao meio dia.
7. Mil cairão ao teu próprio lado e dez mil à tua direita; não se aproximará de ti.
8. Apenas estarás olhando com os teus olhos e estarás vendo a própria retribuição (feita) aos iníquos.
9. Visto que (disseste): Jeová é meu refúgio, fizeste do próprio Altíssimo tua habitação;
10. Nenhuma calamidade te acontecerá, e nem mesmo uma praga se chegará à tua tenda.
11. Porque dará aos seus próprios anjos uma ordem concernente a ti, para te guardar em todos os teus caminhos.
12. Carregar-te-ão nas suas mãos, para que não dês com o pé numa pedra.
13. Pisarás no leãozinho e na naja; pisotearás o leão novo jubado e a cobra grande.
14. Deus diz: Visto que ele se afeiçoou de mim, eu também o porei a salvo. Protegê-lo-ei por ele ter chegado a conhecer teu nome.
15. Ele me invocará e eu lhe responderei. Estarei com ele na aflição. Socorrê-lo-ei e glorificá-lo-ei.
16. Eu o fartarei com lonjura de dias e o farei ver a salvação por mim.

O cientista inglês F. J. Rawson conta que um regimento britânico usou este salmo como escudo protetor. Todos os integrantes sabiam o salmo de cor e o recitavam periodicamente. Em cinco anos de guerra o regimento não sofreu nenhuma baixa.

Seja pragmático.

Este é o terreno do *Eu Médio*. Não deixe de dar, em hipótese alguma, o melhor de si para resolver a situação. “Ora a Deus e rema para a praia”.

Meu amigo na estrela oposta

Mann Makula Hawks redigiu este alentado artigo para *Aloha News*, Havaí.

“Quero contar-lhes uma experiência que tive anos atrás. Inspirado por ela, criei um exercício simples, que muitos estudantes Huna podem fazer. Claro, sinta-se à vontade para adaptá-lo ao seu gosto. Lembre-se do espírito de **pono** — “há sempre uma outra maneira de se fazer qualquer coisa”. Por exemplo, pode chamá-lo *Minha Amiga Na Estrela Antípoda*. O importante é que goste e sinta os seus benefícios.

“Olhe para o céu da noite, seja da janela ou ao ar livre. Fique confortável, seja em pé, sentado ou deitado. Respire profundamente e relaxe. Contemple as estrelas. Há uma que atrai sua atenção? Não precisa ser a maior nem a mais brilhante, apenas uma estrela que lhe pareça especial. *Esta será sua estreia esta noite*. Sua intuição escolheu infalivelmente a estrela adequada — há um mérito nisso. Continue olhando para a sua estrela em forma relaxada. Deixe que seus olhos descansem, que todo seu corpo (especialmente sua nuca) relaxe e sinta-se confortável.

“Agora imagine que alguém deste sistema solar distante, neste exato momento, está olhando para a nossa galáxia. Espantoso! É esta a pessoa que de aqui em diante chamaremos “*Meu Amigo Na Estrela Oposta (Maneo)*”. Para mim, não foi importante visualizar seu aspecto. Se quiser, imagine-o semelhante a você. Ou pode vê-lo como um ser de luz, um anjo, um amante, qualquer figura que mexa com você.

“Você e **Maneo** compartilham um relacionamento muito especial; duas pessoas que moram em lugares distantes do Universo e, neste momento, tem muito em comum. Estão completamente em sintonia — cada um complementando o outro, de modo *yin-yang*, como se você fosse uma pessoa morando em dois lugares diferentes ao mesmo tempo. Veja essa ligação, poderosa e única. Imagine que existe um túnel flexível e comprido, que vai de seu campo de visão até a outra estrela, diretamente até **Maneo**. Você está enlaçado com sua estrela e vice-versa. Relaxe um pouco mais e faça algumas respirações profundas.

“Agora lembre-se de algum aspecto de sua vida que precisa de melhora ou definição. De forma clara e concisa — com sinceridade e sem reservas — formule uma imagem, impressão ou frase do que você gostaria de ter resolvido. Não se detenha em detalhes. Logo que a imagem estiver pronta, envie-a. Como há uma ressonância perfeita entre você e **Maneo**, sua imagem lhe é transmitida instantaneamente. Graças ao equilíbrio mágico e mutuamente benéfico que existe em nossos respectivos mundos, **Maneo** pode absorver sua questão e transformá-la em uma mensagem alegre e positiva. Ele revela a solução em seu planeta sem nenhum esforço. E você faz o mesmo para ele. Aqui há uma ecologia cósmica em ação; você ajuda **Maneo** do mesmo modo como ele ajuda você. Você pode agir assim pelo simples fato de estar vivo. Sua vida na Terra e tudo o que você faz o fortalece e transforma sua situação para melhor. E você realiza isso sem qualquer esforço ou preocupação; você nem mesmo conhece o problema dele! Faça outra respiração profunda e relaxe ainda mais. Não precisa ficar se perguntando como estas coisas funcionam; a situação está “*fora de seu controle*”.

“Veja e sinta a luz de sua estrela especial iluminando-o; talvez você esteja inundado de luz, cheio como um copo de néctar. Sua estrela emite sons, melodias, cheiros, cores ou sentimentos? Continue contemplando o céu da noite e tome-se consciente da tremenda variedade e beleza que o envolve. Este milagre é seu, mergulhe nele e desfrute-o. Você pode deixar de focalizar sua estrela; não tem importância se agora você não a vê mais. Sempre que você esteja contemplando uma estrela, incluindo aquela que chamamos nosso sol, lembre-se que *Seu Amigo ou Sua Amiga Na Estrela Oposta* está presente, coroando-o com amor, saúde e luz radiante o tempo todo. E que você também está doando luz, amor e vida ...

“Abençoe **Maneo**; diga adeus, mental ou verbalmente. Agradeça ao Universo/Deus por esta oportunidade maravilhosa de poder ajudar e poder ser ajudado sem nenhum esforço de sua parte. Por último, toque alguém perto de você como uma forma de completar o circuito energético — aliás, um tremendo benefício para alguém que mora do outro lado do Universo — e finalize assim o ritual”.

O Ritual da Abundância

Este ritual foi publicado por **Charlotte Berney** em seu livro *Hawaiian Mysticism*.

“Harmonia entre o mundo material e o espiritual é uma das propostas da psicologia Huna, e pode ajudar você a trazer manifestações de abundância à sua vida. Um ritual de fortuna bem feito pode aumentar sua riqueza material, mas antes de começar, você precisa convencer seu *Eu Básico* a se desfazer das atitudes negativas a respeito do dinheiro. De outra maneira, as convicções mantidas pelo *Eu Básico* interferem nos efeitos do ritual.

“Uma vez identificadas suas atitudes com relação ao dinheiro (que muitas vezes são similares às crenças de seus pais) e ter se desfeito de toda negatividade, você está preparado para realizar o ritual da abundância. Se possível, vista as cores verde e ouro para este exercício, já que elas possuem as vibrações da abundância e impressionarão seu *Eu Básico*.

“Entre em um estado meditativo e faça uma série de quatro respirações lentas e profundas, exalando o ar vagorosamente. Peça a seu *Eu Básico* participar plenamente e peça a seu *Eu Superior* estar presente para ajudá-lo no ritual. Então, visualize-se rodeado de um mar de dinheiro — ouro, notas, cheques, moedas — tanto que será uma fartura para você e para os demais. Sorria ao olhar para tanta abundância e pelo fato de você estar no centro dela. Esteja atento a algum sentimento de desconforto que você possa ter ou impressão de não merecer tanto dinheiro, e envie esse sentimento para longe.

“Quando você estiver confortável rodeado de tanta fartura, jogue o dinheiro ao ar em alegre desprendimento, celebrando sua mera beleza e abundância. Veja-se jogando quantidades consideráveis de seu inexaurível estoque a todos os seres do mundo. Veja os sorrisos nos rostos dos demais quando recebem seus generosos presentes e vão embora felizes. Veja todas as pessoas do mundo tendo uma superabundância deste “**Mana** verde”. Depois de ter proporcionado a todos na Terra de tudo que algum dia precisarão, olhe para seus pés. Você está ainda rodeado até os joelhos de todo tipo de dinheiro. Sorria ante esta verde e dourada abundância ...

“Repita estas palavras: “Meu querido *Eu Básico*, estamos rodeados de tanto dinheiro que nunca acabará. Estamos vivendo em meio da mais completa fartura. Sempre que queiramos ver as cores verde e dourado — “**Mana** verde” — em nossas vidas, precisamos apenas visualizá-las, e se manifestarão. É bastante simples fazer isso. Toda fartura é nossa, somos ricos em excesso. Assim seja. Está feito”.

“Você perceberá que generosidade criará mais fartura na sua vida que qualquer outra prática. Quando você dá livremente o que tem, você está reconhecendo a riqueza do Universo do qual você faz parte. Dar parte de sua renda para ajudar os demais é mágico e devolverá muitas vezes a riqueza a você.

“Acredite que dinheiro pode transformar sua vida; esteja ciente disso. Algumas pessoas pensam no dinheiro como sendo a solução de todos seus problemas. *“Se tivesse suficiente dinheiro, diz um lamento frequente, não estaria trabalhando neste emprego que odeio, nem morando neste edifício, poderia comprar um carro novo, mudar-me daqui, viajar pelo mundo, realizar meus sonhos ...”* Esta maneira de pensar reforça uma carência percebida e somente cria mais carência (ou percepção de falta). Comece mudando seu modo de pensar. Então, imagine exatamente o que você quer fazer na sua vida e concentre-se para que aconteça. Não deixe que o “não ter suficiente dinheiro” o detenha.

“Por exemplo, se quer dinheiro para não ter que trabalhar, você provavelmente está na ocupação errada. Todo mundo precisa de um motivo para levantar-se de manhã e fazer algo que faça sentido, não importa quanto dinheiro tenha. Em vez de apenas desejar dinheiro para ver-se livre, imagine uma ocupação que goste ou um trabalho que queira realizar. Se seu problema é uma moradia precária ou a necessidade de transporte adequado, planeje mudanças para melhor — ainda que sejam modestas — nessas áreas. Se deseja dinheiro para viajar, em vez de ficar em casa pensando que não tem como, imagine um modo de viajar e ser pago por isso. Poderá ser contratado por empresas de navegação ou transporte aéreo ou em outra área ligada a viagens. Em outras palavras, faça o ritual da abundância fazendo o dinheiro aparecer, e comece logo a trabalhar para converter seus sonhos em realidade. Não precisa esperar até aparecer o dinheiro para realizar seus desejos. De preferência, você pode manifestá-los (fazer aparecer sua realização) diretamente e o dinheiro também”.

Pensamento positivo tudo bem ... e a fala positiva?

Esta proposta de **Charlotte Berney** faz parte do livro *Fundamentals of Hawaiian Mysticism*.²⁶

“Pensamentos podem virar coisas. Cada pensamento começa como uma vibração na mente consciente e, quando tingido de emoção, se torna mais forte. Pensamentos vigorosos podem manifestar-se no mundo material, e se este tipo de pensamento é mantido por um grupo numeroso, sua manifestação é quase certa. A sempre mutante e caleidoscópica natureza dos pensamentos que passam pela mente, dificulta seu controle.

“Se pensamentos já são coisas que possuem substância e produzem efeito, então a palavra falada tem um poder ainda maior. Estas se tornam pensamentos que se manifestam no mundo. Os antigos havaianos levavam a palavra dita muito a sério, acreditando no seu poder de ajudar ou ferir.

²⁶ **Fundamentals of Hawaiian Mysticism**: Fundamentos do Misticismo Havaiano (tradução literal). Livro não publicado no Brasil (N.R.)

“Como praticante Huna, o primeiro passo em seu trabalho com o *Eu Básico* é começar a pensar e falar positivamente. Parece apenas uma pequena readaptação, mas a fala positiva é, em verdade, uma ferramenta poderosa para você programar um futuro positivo. Foi constatado que 80% dos diálogos são negativos, pelo que é urgente mudar de enfoque. Se não acredita, escute as conversas no escritório e no supermercado. Provavelmente, será uma torrente de coisas que saíram erradas ou uma previsão de que irão mal. Algo dessa negatividade foi programada cedo na vida; outro tanto resulta de nossa sociedade. E uma parte, é simples hábito.

“A fala positiva é uma profunda prática espiritual porque o *Eu Básico* toma as coisas ao pé da letra; ele está sempre escutando o que você diz. As células do corpo respondem a vibrações sonoras, e esse bombardeio de vibrações negativas ou positivas pode fazer a diferença entre doença e saúde. Qualquer coisa pensada ou dita repetidas vezes pode ser manifestada na realidade pelo *Eu Básico*.

“Percepção é a chave da fala positiva; portanto, comece ouvindo. Entre em estado meditativo ou contemplativo e peça seu *Eu Básico* cooperar com você na fala positiva e peça seu *Eu Superior* guiá-lo. Depois, ouça-se falar sem autojulgamento nem censura. Ao perceber-se dizendo algo negativo, troque-o por uma declaração positiva. Se é tarde demais para mudar, pense apenas no que poderia ter dito e vá em frente. Se alguém diz algo negativo, faça uma declaração positiva ou não diga nada (não agregue nada negativo). A prática a dois é muito efetiva: cada vez que você diz algo negativo, dê 1 Real a seu parceiro; quando você mesmo se ouve dizê-lo, faça um donativo.

“Praticar a fala positiva é como descascar uma cebola. Você descobre uma camada após a outra, e se dá conta que não é tão simples assim. Mas acaba percebendo que a raça humana está fortemente condicionada a ver dor e miséria. Em verdade, não há nada negativo na Terra, exceto nossa percepção disso. Não é realmente necessário ver todo lado negativo, precisa apenas observá-lo e compreendê-lo. Que dizer das tragédias que acontecem na vida das pessoas ou passam na TV? Que dizer de guerras e desastres naturais? Surpreendentemente, cada acontecimento permite interpretações positivas. Se você tem ouvidos para escutá-lo, qualquer coisa que acontece está revelando algo sobre a vida. Aprenda a ver as “bênçãos atrás das aparências”.

“Certamente, podem surgir dúvidas: virarei uma *Polyana*? Estou suprimindo meus verdadeiros sentimentos? Como expressar emoções como raiva, frustração, desgosto? Posso ser honesto e ainda positivo?

“Em primeiro lugar, não há nada contra ser coerentemente positivo. No início talvez se sinta suprimindo seus verdadeiros sentimentos, mas à medida que fala positivo, seus verdadeiros sentimentos serão positivos. Também há muitas pessoas que associam raiva com negatividade. Errado. Todo mundo fica zangado às vezes; isso é humano, e não sinal de escassa espiritualidade. Claro que pode surgir negatividade ao expressar raiva.

“Os Kahunas sabiam que para tornar-se poderosos, deviam compreender suas emoções e processá-las de modo construtivo. Fortes emoções não são forçosamente negativas, acreditavam — podem ser manifestadas francamente sem ser destrutivo.

“Se ficar irritado, evite rogar pragas, que contêm uma carga negativa e ressoam mal no *Eu Básico*. Não amaldiçoe, nem use frases contendo funções corporais. Prepare de antemão imprecações que sejam positivas. Lance mão das frases suaves e positivas de nossos avôs, como “*Santo Deus*”! — Se não gosta delas, adote ditados positivos.

“Uma lista com as palavras que usa com frequência lhe dará uma ideia de suas convicções básicas. Viver repetindo “puxa vida”! ou “nada feito”! significa programação negativa. O sarcasmo é pior: dizer “que bom”! quando pensa o contrário, alimenta seu *Eu Básico* com mensagens confusas. Perceba como constrói sua fala. “Mas” e “porém” denotam conflito; substituindo-os por “e” vira afirmação de um fato. Quando diz “vou tentar!”, muitas vezes quer dizer “não quero, mas não quero dizê-lo”. É o “eu deveria” com frequência sinaliza culpa ou um conflito entre o *Eu Médio* e o *Eu Básico*.

“Reconhecimento e gratidão são instrumentos poderosos da fala positiva e criam **Mana** tanto na pessoa grata, quanto no receptor. Se o agradecimento vem do coração e denota sinceridade, produz resultados construtivos e cria fortes vibrações positivas para o futuro. Agradecer ao Universo e reconhecer a beleza e bondade que o rodeia abre o caminho para mais beleza e bondade por vir.

“A fala positiva é um dos melhores meios de reforçar o *Eu Básico* e protegê-lo de sugestões telepáticas, e até de ataques de entidades de dentro ou de fora do corpo. Posturas negativas sorvem energia e assim abrem a aura a invasões. Quando você remove padrões negativos do *Eu Básico*, cria uma mente forte e saudável capaz de resistir a qualquer forma de possessão”.

Ritual de Fogo Huna

Charlotte Berney propõe aqui um bom ritual para uma noite de lua no campo com um grupo de amigos Huna sentado em torno do fogo aberto — uma lareira aconchegante é igualmente adequada (este ritual foi realizado à noite, durante o Seminário Huna de 1996 em Vinhedo, SP).

Preparativos.

“Anote em uma folha de papel até três coisas que deseja eliminar da sua vida e em outra folha até três coisas ou condições que deseja incorporar na sua vida (em cada caso, podem ser uma, duas ou três coisas).

Prece.

“Queremos honrar e agradecer ao fogo por dar-nos luz, calor, vida e inspiração. Queremos agradecer especialmente à deusa Pele, a deusa associada ao fogo na tradição havaiana. Também agradecemos à terra, ao céu, às árvores e aos animais em nossa volta”.

Esta noite pedimos ao fogo ajudar-nos em nosso processo de transformação. O fogo transforma, portanto, é adequado pedir-lhe ajuda desta maneira. Tal como o mar não é bom nem mau, o fogo não é bom nem mau. Pode ser instrumento tanto de criação quanto de destruição. Por isso, esta noite pedimos ao fogo fazer as duas coisas.

*Também pedimos ajuda aos nossos guias especiais, ao nosso **Aumakua**, a todos os Eus Superiores dos aqui presentes e à Grande Companhia dos Eus Superiores. Pedimos ao nosso anjo especial e ao Arcanjo Miguel de ajudar-nos. Pedimos a nossas mentes subconscientes ou Eus básicos de participar plenamente neste ritual.*

Eliminando Obstáculos.

“Escolhemos aquelas coisas, que queremos eliminar da nossa vida. De acordo com os princípios Huna, quando fazemos algum pedido, procuramos todos os obstáculos ou crenças ou predisposições que impedem o resultado desejado, e trabalhamos para compreendê-los dissolvê-los. Se nosso desejo eliminar uma condição, procuramos aquilo que nos está bloqueando. Se a coisa que queremos eliminar é física, procuramos descobrir quais de nossas ideias ou crenças podem estar impedindo-a de ir embora.

“Talvez tenhamos muito trabalho para descobrir a causa pela qual essa condição continua existindo. Neste caso, pedimos uma mensagem do Universo a fim de encontrar o caminho. Pedimos esclarecimentos para nos guiarem e revelarem o motivo do obstáculo.

Meditação.

Entre em estado meditativo e faça quatro respirações lentas e profundas. Pedimos aos nossos *Eus Superiores* e aos nossos *Eus Básicos* para nos ajudar. Atualmente, há coisas em nossas vidas que não queremos. Pedimos ajudar-nos a descobrir os motivos pelos quais essas coisas continuam conosco, e pedimos começar a desmontar os obstáculos que impedem que essas coisas e condições nos deixem, indo embora.

Ritual.

“Pedimos ao fogo absorver essas condições e transformá-las em pura energia que pode ser liberada de outra maneira”. Agora, coloque no fogo a primeira folha de papel com as condições não desejadas e diga “libero isso ao fogo”. Faça isto com as outras folhas também.

Prece ao fogo. “Por favor transforma todas essas coisas e condições não desejadas em pura energia a ser transmutada em energia positiva no Universo”.

Condições desejadas. Faça mais quatro respirações profundas. “Pedimos esclarecimentos sobre as barreiras e obstáculos que nos estão impedindo ter as condições desejadas escritas no papel. Pedimos que essas barreiras sejam removidas de maneira que as condições desejadas se realizem.

Ritual. Coloque as folhas de papel com as condições desejadas no fogo (uma após a outra) e diga: “encomendo isto ao fogo”.

Prece ao fogo. “Por favor transmuta nossos desejos em um propósito mais elevado e torna-os realidade em nossas vidas”.

Encerramento.

“Através de nossos atos nesta noite, assistidos e testemunhados por guias, anjos, *Eus Superiores*, *Aumakua*, *Eus Básicos*, árvores, animais, céu, terra e fogo, reafirmamos nossas intenções. Pedimos que a energia flua de acordo com estas intenções”.

Amama — Ua noa — Seja feito”!

Motivando o *Eu Básico* para emagrecer (ou ganhar peso)

Enid Hoffman apresenta esta “receita” em sua obra *Huna, A Beginner's Guide*²⁷

“Dietas e regimes são um bom exemplo do conflito entre os dois *Eus*. Uma mulher que durante muito tempo pesava 80 kg, repentinamente decide emagrecer e perder 15 kg. O *Eu Básico*, obviamente, tinha fixado o ponto de equilíbrio para este corpo em 80 kg. A mulher decide usar o poder de sua vontade e enfrentar um regime. Faz uso da razão, consulta um médico e recebe uma dieta.

“Agora duas vontades estão prestes a atuar, cada uma disposta a atingir metas diferentes. A pugna começa. O *Eu Médio* está obcecado em reduzir o peso a 65 kg. Tem sucesso — por algumas semanas. Mas o *Eu Básico* usa toda sua astúcia para voltar a meta dos 80 kg. Emite angustiosos sinais de fome, assedia a mente com visões de pratos deliciosos e faz de tudo para estimular o eu consciente a comer mais. O esforço para vencer estes pensamentos é tão cansativo que o *Eu Médio* acaba amolecendo. Após impor sua vontade por algum tempo, desiste e se rende à força do desejo suprimido. O peso volta aos 80 kg. E permanece constante.

“Você tem problemas de peso? Veja como resolver divergências entre você e seu *Eu Básico*. O *Eu Básico* possui um desejo inerente de harmonia, um desejo de atingir o ponto de equilíbrio entre as polaridades. Este traço essencial e maravilhoso contribui para nosso bem-estar e nos ajuda a sobreviver. É melhor entender este milagre e cooperar com ele em vez de combatê-lo. Podemos descobrir como se originam as divergências sobre o peso ideal. Como disse, o *Eu Básico* procura constantemente um ponto de equilíbrio, visando equilibrar quente e frio, magro e gordo, rico e pobre e outras polaridades. É útil detectar nossos pontos de equilíbrio, e é imprescindível conhecê-los para poder mudá-los.

[(Colocar aqui o gráfico da página anexa) gráfico?????]²⁸

“Desenhe uma escala como mostra o diagrama. O peso maior (a direita) deveria ser uma vez e meio seu peso atual, e o menor (a esquerda), cerca de metade; assim, seu peso atual estaria perto do centro.

²⁷ **Huna, A Beginner's Guide:** Huna, Guia para iniciantes (Tradução literal), livro não traduzido no Brasil (N.R.)

²⁸ SIC original, onde não consta o gráfico citado e requisitado... (N.R.)

“Você pode usar o diagrama para encontrar seu peso de equilíbrio. Mantenha o pêndulo sobre o ponto onde convergem as linhas e peça ao seu *Eu Básico* oscilar a fim de mostrar o que considera o peso ideal para este corpo. Suponha que o pêndulo indique 70 kg, apesar de você achar 60 kg seu peso ideal. Como você pode mudar o ponto de equilíbrio? Primeiro convém refletir seriamente acerca de seu desejo de mudar de peso. Qual é a razão? Há bons motivos que afetam sua felicidade ou você está satisfazendo o desejo de alguém? Consulte seu *Eu Básico* com o pêndulo para saber porque fixou 70 kg. Pergunte: é porque mamãe pesa 70 kg? É porque você sente que precisa se esconder de outras pessoas? Você tem medo de ser mais magra? Você tem medo de sentir frio sem o peso que você tem?

“Se estiver com certeza que uma perda de peso é desejável, saudável e sensato, comece o processo de mudar seu ponto de equilíbrio mediante sugestões, repetições e sensações físicas.

“De maneira firme, clara e explícita, peça a seu *Eu Básico* mudar sua meta de peso de 70 para 60 kg. Feche os olhos e visualize-se com seu corpo atual. Embaixo desta imagem, coloque a inscrição 70 kg. Agora, apague esta inscrição com um grande “X”. Deixe a imagem toda se desfazer antes de abrir os olhos, fique sentada calmamente por um momento e diga ao seu *Eu Básico* que agora verá o peso ideal para este corpo. Feche os olhos, visualize como gostaria de ser e escreva 60 kg embaixo. Deixe a imagem brilhar, veja-se com um sorriso, feliz no rosto. Depois abra os olhos.

“Na sua casa, coloque mensagens visuais, como anúncios coloridos “60 kg”, em lugares onde seu *Eu Básico* as veja com frequência. Conte-lhe os benefícios que virão com a redução de peso, e deixe-o atingir, por conta própria, a meta que você fixou. Não se preocupe se ele pode atingir a meta já que isso significa que você não confia nele. Se você se preocupa, seu *Eu Básico* se tornará ansioso, e sentirá culpa em vez de esforçar-se no objetivo. Dê a tarefa ao seu *Eu Básico*, relaxe e deixe-o atuar.

Equilíbrio no mundo material.

Vejamos outro conflito sobre o ponto de equilíbrio que envolve os dois *Eus*. Muitas pessoas têm problemas com as polaridades rico e pobre. Em casa, as crianças aprendem que é preciso trabalhar duro para acumular dinheiro e bens. Porém, nas aulas de catecismo recebem a mensagem que os pobres são abençoados e os ricos, gananciosos. Coitados dos seus *Eus Básicos*!

“Onde fica seu ponto de equilíbrio financeiro? Para descobrir isso, use a escala acima, apenas substituindo o peso por reais. No centro, coloque sua renda atual, na esquerda, a metade dela, e na direita, uma e meia sua renda atual. Após estabelecer com o pêndulo seu ponto de equilíbrio financeiro, você pode querer mudá-lo. É possível aumentar sua renda com o mesmo método usado para reduzir peso. Em caso que sua atitude frente ao dinheiro seja muito rígida — e atitudes frente ao dinheiro costumam sê-lo — entre em contato com seu *Eu Básico* a fim de descobrir quais são essas atitudes e como se formaram. Só então pode mudá-las.

“Tentei expor a *lei universal do equilíbrio* como eu a entendo, para que você compreenda melhor o maravilhoso *Eu* que mora com você no seu corpo. O objetivo mais importante que você pode-se colocar é o de entender este eu. Daí surgirão paz, tranquilidade e felicidade, tanto para você quanto para todas as pessoas de seu entorno”.

Os sete talentos xamânicos

A fim de completar suas explicações, Serge King descreve os sete talentos xamânicos derivados dos princípios. Representam qualidades especiais a serem desenvolvidas ao invés de técnicas específicas.

“Visão — de “*o mundo é o que você pensa que é*”.

Esta é a habilidade de operar o mundo sob a perspectiva dos princípios, “ver” as coisas sob tal ponto de vista ao invés de um modo comum. Frequentemente chamamos isso operar no segundo nível, em vez de fazê-lo no primeiro. O primeiro nível de pensamento, a realidade “comum” de muitas pessoas, é o de que o mundo é independente de sua maneira de pensar, tudo é separado, a energia flui somente através de médiuns, O passado tem mais poder que o presente, amar é arriscar-se a ser infeliz, o poder está fora de si e a eficácia é assunto de gênios, recompensa, força ou sorte. Operar no segundo nível em um mundo basicamente do primeiro, não é fácil, mas é a chave do sucesso dos xamãs. O que torna isto especialmente desafiador é que tem de manter a percepção do primeiro nível para poder se comunicar com aqueles que operam neste nível.

“Esclarecimento — de “não há limites”.

Para um resultado ótimo, é importante usar a melhor maneira possível a fim de manter claras as conexões entre todas as partes de si mesmo e o Universo à sua volta, principalmente por liberar continuamente a tensão e o estresse físico e mental, bem como lembrar-se de trazer outros aspectos de si mesmo e do mundo para sua percepção consciente.

Focalização — de “a energia flui para onde a atenção vai”.

A técnica apresentada aqui é a de manter em sua mente as intenções, metas, objetivos e propósitos. É um modo de conseguir uma revisão permanente de suas motivações, o que lhe dá um grau maior de eficácia e um grau menor de frustrações.

Presença — de “o momento de poder é agora”.

É importante *permanecer no aqui e agora* o máximo que puder, especialmente quando lidar com os acontecimentos do momento presente. Através de dura experiência, aprendi que as pessoas com as quais estou conversando podem sentir uma queda no meu nível de energia se permitir que minha mente fique vagueando, mas, ao não saber disso, o interpretam como se eu estivesse distante ou os estivesse rejeitando. Frequentei uma escola especial onde a competição pelas notas era ferrenha. Durante uma palestra, me permiti olhar rapidamente pela janela, o que me custou uma resposta a uma pergunta do teste seguinte. Mesmo assim consegui o primeiro lugar por apenas três centésimos de ponto. Pode ser que nunca precise dessa presença extrema, mas pode ser que sim. Quanto maior for sua presença, maior será sua influência e eficácia.

Bênçãos — de “amar e ser feliz com ...”.

Amar é reforçar o bem verdadeiro, o potencial através da palavra, imagem ou ação. Quando você vê a beleza, admira a habilidade ou aprecia a bondade, está abençoando. O que o xamã faz além disso é abençoar o potencial. “Que você faça uma boa viagem”. “Desejo-lhe sucesso em seu empreendimento”. “Que o vento sopra sempre ao seu favor”, são exemplos deste tipo de bênção. Lembre-se que as bênçãos telepáticas podem ser muito eficazes.

Permissão — de “todo poder vem de dentro”.

Damos permissão a alguma coisa, quando lhe atribuímos qualquer espécie de poder. Pessoas que atribuem poderes especiais a certos cristais, estão autorizando-os a ter esse poder

— enquanto mantiverem essa permissão, obterão muitos benefícios. Outra maneira de dar permissão é personificar, ou seja, atribuir qualidades humanas a entidades e objetos não humanos. Um exemplo: dei autorização ao meu computador Jonathan, o que me permitiu que tivéssemos um melhor relacionamento mútuo. A arte de outorgar poder também inclui a capacidade de tirar poder. Os xamãs “guerreiros”, por exemplo, tendem a dar poder ao mal através da personificação, já que deste modo podem aprender sobre o mal, até como conquistá-lo, enquanto os xamãs “aventureiros” tendem a tirar o poder do mal através da despersonificação — desta maneira, aprendem sobre o mal inclusive o modo de harmonizá-lo. Você pode dar ou tirar o poder de qualquer coisa, inclusive de pessoas, lugares, acontecimentos, do passado, do futuro, etc.

Tecelão de Sonho — de “a eficácia é a medida da verdade”.

Como um tecelão de sonhos, o xamã tece sonhos para si mesmo e ajuda os outros a tecerem os seus. Isto também é chamado de “*cura xamânica*”. Um excelente massagista do primeiro nível, ao fazer massagem, está usando suas mãos como ferramenta para curar o corpo físico. Um xamã massagista, ao fazer massagem, está usando o corpo físico como ferramenta para tecer um novo sonho e curar o espírito. Pode parecer o mesmo, mas não é. Tecer um sonho não depende de técnica. Tem a ver com o fato de o xamã possuir uma atitude de curandeiro e praticar uma ação de cura mental ou física em cada situação que encontrar. Pelo menos esta é a meta”.

Apêndice

Huna e as conexões com a Bíblia

Tanto o psicólogo e xamã urbano **Serge Kahili King** de Kaua'i Havaí, quanto o psicólogo jungiano **Jorge Vandersmet Bérard**, hoje morando em Maceió, Alagoas, relacionaram os sete princípios Huna a passagens bíblicas.

No artigo ***The Gospel of Huna***, Serge King escreve:

“Huna é uma sabedoria muito antiga da Polinésia e muitos dizem que foi formulada por sábios de Mu, observadores cuidadosos de Deus, do homem e da natureza. O mesmo conhecimento tem sido encontrado em diversas épocas e lugares, inclusive nos Evangelhos”.

A seguir, nos sete princípios Huna, em primeiro lugar as conexões estabelecidas por Serge King (SK) e depois as feitas por Jorge Bérard (JB). Nas traduções para o inglês, Serge King usou a versão da Bíblia King James, exceto algumas passagens que são da “Amplified Version” (AV). Na tradução de Sebastião de Melo para o Português foi usada a Bíblia de Jerusalém. No texto de Jorge Bérard não há referências à versão utilizada.

1. O mundo é o que você pensa que é

(SK)

A partir deste momento começou Jesus a pregar e dizer: Converti-vos, porque está próximo o Reino dos Céus” — **Mt 4:7**.

Vai, assim como creste, assim te seja feito — **Mt 8:13**

Jesus voltando e vendo—a disse: Ânimo, minha filha, a tua fé te curou — **Mt 9:22; Lc 7:50 e Lc 8:48**.

E tudo que pedirdes com fé, em oração, vós o recebereis — **Mt 21:22 e Mc 11:24**.

Todo aquele que não tiver dúvidas em seu coração, mas acreditar que as coisas que disse passarão, ele terá tudo o que disse” — **Mc 11:23**

Em verdade vos digo, se alguém disser a este monte: ergue-te e lança-te ao mar, e não duvidar no coração, mas crer o que diz se realiza, assim lhe acontecerá” — **Mc 11:23**

(JB)

Atributo: **Ike** — visão metafísica da realidade; **Ike Papalua** — atuar no nível mental, controlando o nível físico (corpo).

Porque como imagina na sua alma, assim ele é” — **Provérbios 23:7**.

A versão inglesa é mais explícita: “As a man thinketh in his heart so is he” (Como o Homem pensa em seu coração, assim ele é).

Se tu podes crer, tudo é possível àquele que crê — **Mc 9:23**.

2. Não há limites

(SK)

Não sejais como eles, porque o Vosso Pai sabe do que tendes necessidade antes de lho pedirdes” — **Mt 6:8**.

Pois, se perdoardes aos Homens seus delitos, também Vosso Pai Celeste vos perdoará — **Mt 6:14**.

Pedi e vos será dado; buscai e achareis; batei e vos será aberto — **Mt 7:7**.

Pois em verdade vos digo: se tiverdes fé do tamanho de um grão de mostarda, direis a este monte: Transporta-te daqui para lá e ele se transportará, e nada vos será impossível — **Mt 17:20**.

Tudo quanto ligardes na Terra será ligado no céu e tudo quanto desligardes na Terra será desligado no céu” — **Mt 18:18**.

Se tu podes! ... Tudo é possível para aquele que crê — **Mc 9:23 e Mc 12:27**.

(JB)

Atributo: **Kala** — Caridade: manter limpo e desobstruída toda ligação com a Totalidade (ou *Eu Superior*, ou, ainda, a alma).

Aquele que crê em mim, fará também as obras que eu faço, ou outras maiores fará — **Jo 14:12**.

Ainda que eu fale as línguas dos Homens e dos anjos, se não tiver amor, serei como o címbalo que retine” — **1 Co 13**.

Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e a caridade, estes três: porém o maior destes é a caridade” — **1 Co 13:13**.

Se, pois, ao trazeres ao altar a tua oferta, ali te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti”, — **Mt 5:23**,

Deixa perante o altar a tua oferta, vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; e, então, voltando, faze a tua oferta — **Mt 5:24**.

3. A energia segue o curso do pensamento

(SK)

Pois onde está o teu tesouro aí estará também o teu coração — **Mt 6:21 e Lc 12:34**.

Tudo aquilo, portanto, que quereis que os Homens vos façam, fazei-o vós a eles, porque isso é a Lei e os Profetas” — **Mt 7:12**.

Pois aquele que tem, lhe será dado e lhe será dado em abundância, mas ao que não tem mesmo o que tem lhe será tirado — **Mt 13:12**.

Não julgueis para não serdes julgados, pois com o julgamento com que julgais sereis julgados e com a medida com que medis sereis medidos — **Mt 7:1 e Mc 4:24**.

(JB)

Atributo: **Makia** — Atenção: manter focalizado os objetivos, desejos e propósitos; estes, bem como nossas ideias, são sementes plantadas em nossos corações e se regadas com nosso correto agir, via nosso plano mental, dão frutos,

A semente é a palavra de Deus — **Lc 8:11** —na parábola do semeador.

4. Aqui/Agora é o momento de poder

(SK)

Não vos preocupeis, portanto, com o dia de amanhã, pois o dia de amanhã se preocupará consigo mesmo. A cada dia basta seu mal” — **Mt 6:34**.

Proclamai que o Reino dos Céus está próximo” — **Mt 10:7**.

(JB)

Há tempo para tudo, diz a Bíblia em **Ec 3:1-8**.

Outras referências se encontram em **Mt 6:33**: na “ansiosa solicitude da vida” foi dito ao Homem: buscai, pois, o Seu reino e a Sua justiça, e todas estas (outras) coisas vos serão acrescentadas.

Que mais podemos desejar? Em **Lc 17:21** que maior poder aspira o ser humano se ele tem consciência “que o reino de Deus está dentro de vós”?

5. Amar é compartilhar com ...

(SK)

Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o peino dos Céus. Bem-aventurados os mansos, porque herdarão a Terra. Bem-aventurados os aflitos, porque serão consolados. Bem-aventurados os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados. Bem-aventurados os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia. Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus. Bem-aventurados os que promovem a paz, porque serão chamados filhos de Deus. Bem-aventurados os que são perseguidos por causa da justiça, porque deles é o Reino dos Céus. Bem-aventurados sois quando vos injuriarem e vos perseguirem, e mentindo, disserem todo o mal quanto a vós por causa de Mim. Alegrai-vos e regozijai-vos, porque será grande a vossa recompensa nos céus, pois foi assim que perseguiram os profetas que vieram antes de vós” — **Mt 5:3-12**.

Eu, porém, vos digo: Amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem — **Mt 5:44**.

Dou vos um novo mandamento: que vos ameis uns aos outros — **Jo 13:34**.

(JB)

Atributo: **Aloha** — bênção: estimular sempre, criticar nunca; não há crítica construtiva, as pessoas ficam magoadas, estressadas.

Também: Vida é relação, e relação é Amor!

Lamentavelmente certos ditos de nossa cultura houveram por bem (por mal!) conspurcar o *substantivo amor* e o *verbo amar*: “fazer amor”, “faire l’amour” e “make love” querem dizer fazer sexo! Que pena!

Se todas as Bíblias de nosso planeta fossem destruídas e sobrasse-nos tão somente o amor, a Humanidade continuaria normalmente sua marcha em direção ao Ômega! Pois tudo o que Jesus, o Cristo, nos ensinou e nos deixou como Seu legado foi o Amor, o 2º aspecto da Santíssima Trindade: Pai — poder; Filho (Jesus) — Amor; Espírito Santo — Inteligência Ativa!

“O amor é o dom supremo” **1 Co 13**. Leia e ame, da cintura para cima, *of course*! Nada contra ao que acontece da cintura para baixo. Desde que com amor!

6. Todo poder vem de dentro

(SK)

Ouvi e entendei! Não é o que entra pela boca que torna o Homem impuro, mas o que sai da boca, isto sim, o torna impuro! — **Mt 15:11 e Mc 7:15**.

Com efeito, é de dentro do coração dos Homens que saem as intenções malignas — **Mc 7:21**.

Não se poderá dizer: Ei-lo aqui! Ei-lo ali! Pois eis que o Reino de Deus está dentro de vós — **Lc 17:21**.

(JB)

Atributo: **Mana** — Energia: energizar, harmonizar. Quem tem o conhecimento tem o poder, e tem o compromisso de passar esse conhecimento para os demais.

Jolandi Jacobi, no seu magnífico livro *The Psychology of C. G. Jung*, Cap. II, “As leis do processo psíquico e as forças”, à página 55, menciona: “*A lei física da conservação da energia e a concepção platônica a alma é aquilo que se move por si mesmo estão arquetipicamente juntas, unidas. Nenhum valor psíquico pode desaparecer sem ter que ser repostado por outro valor de intensidade equivalente*”.

Por outro lado, a física quântica diz-nos que todo Universo provém de uma única fonte energética ... e que as infinitas formas nele existente são, tão-somente, condensações dessa energia primordial! Não poderíamos dizer que essa energia é Deus? Que Deus é essa energia?

Andai como filhos da luz, pois os frutos da luz consistem em toda sorte de bondade, e justiça, e verdade” — **Ef 5:8-9**.

No princípio era o Logos, e o Logos estava com Deus, e o Logos era Deus” — **Jo 1**.

7. A eficácia é a medida da verdade

(SK)

Produzi então o fruto que prove a vossa conversão — **Mt 3:8** — João, o Batista.

Vós sois o sal da Terra. Ora, se o sal se tornar insosso, com o que salgaremos? Para nada mais serve, senão para ser lançado fora e ser pisado pelos Homens — **Mt 5:13**.

Vós sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada sobre um monte. Não se acende uma lâmpada e se coloca debaixo do alqueire, mas no candelabro e assim ela brilha para todos que estão na casa — **Mt 5:14-15**.

Guardai-vos dos falsos profetas, que vêm a vós disfarçados de velhas, mas por dentro são lobos ferozes. Pelos seus frutos os conhecereis. Por acaso colhem-se uvas dos espinheiros ou figos dos fardos? — **Mt 7:15-16**.

O Homem bom, do seu bom tesouro tira o bem, mas o Homem mau, de seu mau tesouro tira o mal — **Mt 12:35**.

Pondo-se de pé, conjurou severamente os ventos e o mar. E houve uma grande bonança. Os homens ficaram espantados e diziam: que homem é este, que até os ventos e o mar lhe obedecem? — **Mt 8:26-27**.

(JB)

Atributo: **Pono** — Participação: elevar sempre as vibrações. Para elevarmos nossas vibrações basta que, tão-somente, elevemos nossos pensamentos para uma dimensão espiritual, o que quer dizer, para uma dimensão além da forma, da matéria.

Conhecereis a verdade e a verdade vos libertará — **Jo 8:32**. Ela nos libertará dos limites que nos são impostos pelo nosso corpo físico, nosso corpo emocional, nosso corpo mental-concreto! Onde reside o sofrimento!

O Espírito de Aloha

Serge King é autor de um belo folheto sobre o maravilhoso poder da bênção (em inglês), que é distribuído sem custo por **Aloha** internacional aos praticantes Huna.

O *Espírito de Aloha* é uma referência bem conhecida à atitude de aceitação amistosa pela qual as ilhas havaianas são tão famosas. Entretanto, também se refere a uma maneira poderosa de

resolver qualquer problema, atingir qualquer objetivo e também para obter um estado mental ou corporal desejado.

Na linguagem que comparte esta energia você se sintoniza com o poder Divino que os havaianos chamam de **Mana**. O uso amoroso desse incrível poder é o segredo para obter felicidade, saúde, prosperidade e sucessos verdadeiros.

O modo de sintonizar-se com esse Poder e fazê-lo agir para si é tão simples que você poderia ser tentado a desprezá-lo por ser fácil demais para ser verdadeiro. Por favor, não se deixe enganar pelas aparências.

Esta é a técnica mais poderosa do mundo, e apesar de ser extremamente simples, pode não ser fácil, porque você deve se lembrar de usá-la e você deve fazer isto constantemente. Este é um segredo que já tem sido proporcionado à Humanidade muitas vezes antes, e aqui é exposto mais uma vez de maneira diferente.

Abençoe a tudo e a todos que representam o que você quer!

Isto é tudo o que é para fazer!

Qualquer coisa que seja tão simples, entretanto, requer maiores explicações.

Abençoar alguma coisa significa reconhecer ou enfatizar uma qualidade positiva, característica ou condição, com a intenção de que aquilo é reconhecido ou enfatizado irá persistir ou se realizar.

A bênção é eficaz para mudar sua vida ou para obter o que você quer por três motivos:

O enfoque positivo de sua mente sintoniza a força criativa do Poder.

Ela mobiliza sua própria energia para fora permitindo que mais poder venha para você.

Quando você abençoa para o benefício de outros ao invés de para si mesmo, você tende a contornar qualquer medo subconsciente a respeito do que você quer para si, e o foco de sua bênção também aumenta o mesmo bem na sua própria vida.

O que é tão bonito neste processo é que a bênção que você proporciona aos outros ajuda a eles tanto quanto a você mesmo.

A bênção pode ser feita através de uma imagem ou pelo toque, mas a maneira mais comum e fácil é aquela que é feita com simples palavras. Os tipos principais de bênções verbais são:

Admiração.

Consiste em elogiar ou admirar alguma coisa boa que você note. Exemplo: “que belo entardecer; eu gosto deste vestido; você é tão divertido, etc., etc.

Afirmação.

É uma declaração específica de bênção para aumentar ou persistir alguma coisa. Exemplo: “eu abençoo a beleza desta árvore; abençoada seja a saúde de seu corpo, etc.”.

Apreciação.

É uma expressão de gratidão por algo de bom que exista ou aconteça; exemplo: “Obrigado, meu Deus, por me ajudar. Agradeço a chuva por fertilizar o solo” ...

Antecipação.

É a bênção pelo futuro; exemplo: teremos uma excelente reunião, um piquenique grandioso; abençoo o aumento de sua renda; obrigado por nossa perfeita parceria; desejo a você uma viagem feliz; possa o vento soprar sempre a seu favor.

A fim de obter os maiores benefícios de suas bênçãos, você deverá evitar ou eliminar qualquer coisa que negue a bênção: **amaldiçoar!**

Isto não significa parar de “jurar” ou dizer palavrões. Maldição é o oposto de bênção, isto é, criticar ao invés de admirar; duvidar ao invés de afirmar; culpar ao invés de apreciar e/ou cooperar; preocupar-se ao invés de antecipar-se com confiança.

Quando qualquer uma dessas coisas é feita, tende a cancelar alguns dos efeitos da bênção. Assim, quanto mais você amaldiçoa, mais tempo irá demandar e mais difícil será obter o benefício da bênção. Por outro lado, quanto mais você abençoa, menos vulnerável você se tornará a influências desarmônicas.

Sugestões de bênçãos:

Eis aqui algumas sugestões para abençoar desejos e necessidades:

Saúde:

Abençoe as pessoas saudáveis, animais e até plantas; qualquer coisa bem-feita ou bem construída, e qualquer coisa que expresse energia abundante.

Felicidade:

Abençoe tudo o que é bom, ou o bom que está em todas as pessoas e todas as coisas; todos os sinais de felicidade que veja, que ouça ou que sinta nas pessoas ou nos animais, e todas as manifestações de felicidade que perceba ao seu redor.

Prosperidade:

Abençoe todos os sinais de prosperidade em seu meio, incluindo qualquer coisa que o dinheiro tenha ajudado a construir ou fazer; todo o dinheiro que você tenha em qualquer de suas formas, e todo o dinheiro que circula no mundo.

Sucesso:

Abençoe todos os sinais de sucesso e perfeição (como edifícios, pontes e eventos esportivos); todas as chegadas a destino (de barcos, aviões, trens, carros e pessoas); todos os sinais de persistência e movimentos para frente, e todos os sinais de desfrute e diversão.

Confiança:

Abençoe todos os sinais de confiança em pessoas e animais; todos os sinais de fortaleza em pessoas, animais e objetos (incluindo o aço e o cimento); todos os sinais de estabilidade (como

montanhas e árvores compridas), e todos os sinais de poder no sentido positivo (incluindo máquinas grandes e linhas de tensão).

Amor e amizade:

Abençoe todos os sinais de atenção, cuidado, compaixão e apoio; todos os relacionamentos amorosos na natureza e na arquitetura; tudo o que está conectado ou que delicadamente toca algo; todos os sinais de cooperação, como nos jogos e no trabalho, e todos os sinais de riso e alegria.

Paz interior:

Abençoe todos os sinais de silêncio, calma, tranquilidade e serenidade (tais como água e ar calmos); todas as visões distantes (horizontes, estrelas, a lua); todos os sinais de beleza visuais, de som ou do tato, cores e formas nítidas; os detalhes de objetos naturais ou fabricados.

Crescimento espiritual:

Abençoe todos os sinais de crescimento, desenvolvimento e mudança na natureza; as transições do amanhecer e anoitecer, o movimento do sol, da lua, dos planetas e das estrelas; o voo dos pássaros no céu, e o movimento do vento e do mar.

Estas ideias servem de exemplo caso você não esteja acostumado a abençoar, mas não se limite a elas. Lembre-se que qualquer qualidade, característica ou condição (exemplo: pode abençoar postes finos e animais delgados a fim de estimular a perda de peso), que realmente exista, tenha existido ou exista apenas na sua imaginação, pode ser abençoada.

Pessoalmente, tenho usado o poder da benção para curar meu corpo, aumentar minha renda, desenvolver muitas capacidades, criar uma relação de profundo amor com minha mulher e meus filhos, e para estabelecer uma rede mundial de pacificadores que trabalham com o espírito **aloha**. Quero compartilhá-la com você por ter funcionado tão bem comigo.

Como aumentar seu poder de abençoar

Há uma técnica praticada pelos xamãs que aumenta sua capacidade de abençoar através do aumento da energia pessoal.

É uma maneira simples de respirar, que também é usada para ligar-se à realidade (*grounding*), centrar-se, meditar e curar-se. Não requer um lugar nem uma postura especial, e pode ser realizada estando quieto ou em movimento, em repouso ou em atividade, com os olhos abertos ou fechados. Em havaiano, esta técnica se chama **pikopiko** — **piko** quer dizer “tanto topo da cabeça quanto umbigo”.

A técnica:

1. Perceba sua respiração natural. A mesma pode mudar pela atenção que dedica, mas isso está bem.
2. Localize o topo da cabeça e o umbigo através da atenção e do tato.
3. Agora, enquanto inala, ponha sua atenção no topo da cabeça e quando exala, ponha sua atenção no umbigo. Continue respirando deste modo todo o tempo que quiser

4. Quando se sentir relaxado, centrado e/ou energizado, comece a imaginar que está rodeado de uma nuvem invisível de luz e de um campo eletromagnético, e que sua respiração aumenta a energia deste campo.
5. Enquanto abençoa, imagine que rodeia o objeto de sua bênção com a mesma energia que está rodeando você.

Variações

- a) Em vez de topo da cabeça e umbigo, leve sua atenção de ombro a ombro e do céu à terra.
- b) Para ajudar a enfocar o campo de energia, imagine-o em cores, como um tom ou corda, ou como um formigueiro”.

Sachi

Na sua longa jornada a fim de tornar-se um guerreiro pacífico (um xamã urbano do tipo aventureiro), **Dan Millman** passou um bom tempo na ilha de Molokai, Havaí, onde realizou seu aprendizado com **Mama Chia**, uma Kahuna de grande poder. Guiado por ela, teve a visão de integrar seus três *Eus* (veja Capítulo 3). Nesse tempo, Dan foi acolhido pela família de **Sei Fujimoto** e sua esposa **Mitsu**, artesãos morando no meio da mata. Eles lhe contam a comovedora história da filha Sachi quando esta tinha quatro anos, que Dan relata em ***A Jornada Sagrada do Guerreiro Pacífico***:

“Logo após o nascimento de seu irmão, a pequena Sachi começou a pedir a seus pais que a deixassem a sós com o bebê. Temendo que, como a maioria das crianças de quatro anos, ela pudesse sentir ciúmes e o quisesse machucar, eles disseram não. Porém, ela não mostrava sinais de ciúmes. Tratava o bebê com carinho e seus apelos para que fosse deixada a sós com ele começaram a se intensificar. Eles decidiram permitir.

Alvorçada, ela entrou no quarto do bebê e fechou a porta; mas uma fresta se abriu — o suficiente para que seus curiosos pais espiassem e ouvissem. Eles viram a pequena Sachi andar, devagarinho até seu irmãozinho, aproximar seu rosto para bem junto do dele e dizer baixinho:

— Bebê, diga-me como é Deus. Estou começando a me esquecer”.

Bibliografia

HUNA — A psicologia espiritual — de Max Long a Serge King

- BAINBRIDGE, John, 1988, *Mana Magic*, Los Angeles, California, Barnhart Press. ,
- BERNEY, Charlotte, 2000, *Fundamentals of Hawaiian Mysticism*, Freedom, California, The Crossing Press.
- DAHL, Madden Lynda, 1995, *Ten Thousand Whispers*, Eugene, Oregon, Seth Network International.
- DUDLEY, Michael Kioni, 1990, *Man, Gods, and Nature*, Honolulu, Hawaii, Nā Kāne O Ka Maio Press.
- GLOWER, R. William, 1983, *Huna the ancient religion of positive thinking*, Cape Girardeau, Missouri, Huna Press.
- HOFFMAN, Enid, 1976, *Huna. A Beginner's Guide*, West Cester, Pennsylvania, Whitford Press.
- HUNA WORK, The, (até 2000), e HUNA RESEARCH BULLETIN, The, (a partir de 2001) publicação quadrimestral da Huna Research, Cape Girardeau, MO.
- KING, Serge, 1981/1992, *Imaginação Ativa*, São Paulo, SP, Editora Pensamento.
- KING, Serge, 2004, *Magia e Cura Kahuna — Saúde Holística e Práticas de Cura da Polinésia*, São Paulo, Madras (tradução de Kahuna Healing, USA 1983).
- KING, Serge, 1985, *Mastering Your Hidden Self—A Guide to the Huna Way*, Wheaton, Illinois, The Theosophical Publishing House.
- KING, Serge Kahili, 1990, *Urban Shaman — A Handbook for Personal and Planetary Transformation Based on the Hawaiian Way of the Adventurer*, New York, NY, Simon & Schuster,
- KOS, Kala, e SELBY, John, 1999, *Die Huna-Lehre*, München, Alemanha, Goldmann — Arkana,
- KROTOSCHIN, Henry, 1990, *Kahuna Praxis*, Freiburg im Breisgau, Alemanha, Verlag Hermann Bauer.
- LERNER, Eugenia, 1999, *Artículos*, publicados pelo Círculo Chamánico, Buenos Aires, R. Argentina.
- LONG, Max Freedom, (1948) 1995, *Milagres da Ciência Secreta — Desvendando a tradição Huna dos antigos polinésios*, São Paulo, Casa Editorial Schimidt.
- LONG, Max Freedom, (1953) 1992, *A Ciência Secreta em Ação*, Porto Alegre, FEEU — Fundação Educacional e Editorial Universalista.
- MELVILLE, Leinani, 1969, *Children of the Rainbow — The religion, legends and gods of pre-Christian Hawaii*, Wheaton, Illinois, The Theosophical Publishing House.
- MILLMAN, Dan, 1992, *O Caminho do Guerreiro Pacífico*, São Paulo, Editora Pensamento.
- MILLMAN, Dan, 1993, *A Jornada Sagrada do Guerreiro Pacífico*, São Paulo, Editora Pensamento.
- PEARSALL, PAUL, Ph.D., 1999, *Memória das Células — A Sabedoria e o Poder da Energia do Coração*, São Paulo, Editora Mercuryo.
- PHAIGH, Bethal, 1933, *Gestalt and the Wisdom of the Kahunas*, Marina del Rey, Califórnia, De Vorss & Company.

ROBERTS, Jane, 1977-1979, *The Unknown Reality*, 2 vol, New York, Prentice Hall.

ROSAS, Ceres Elisa da Fonseca, 1989, *O Caminho ao Eu Superior segundo os Kahunas*, Porto Alegre, FEEU — Fundação Educacional e Editorial Universalista.

STEIGER, Brad, 1981, *Kahuna Magic*, West Chester, Pennsylvania, Para Research, Inc.

WESKOTT, Jens, 1995, *A Magia dos Kahunas. O segredo do antigo Havaí e as revelações de Seth para o caminho à paz*, São Paulo, Zenda Editorial.

WIEGEL, Suzan H., 1996, *Das Handbuch der Kahuna-Medizin*, München, Afemanha, Ariston.

WINGO, E. Otha, 1973, *Huna Psychology. An Introduction*, Cape Girardeau, Missouri, Huna Research Associates.

WINGO, E. Otha, 1981, *The Story of the Huna Work*, Cape Girardeau, Missouri, Huna Research, Inc.

WINGO, E. Otha, 1987, *Cartas sobre Huna*, Campinas, SP, edição brasileira autorizada pelo autor.

WINGO, E. Otha, 1994, *Das Huna Arbeitsbuch. Psychologie und praktische Anwendung des Huna*, Wissens, Munique, Alemanha, Knauer.

YARDLEY, Laura Kealoha, 1991, *The Heart of Huna*, Honolulu, Hawaii, Advanced Neuro Dynamics, Inc.